VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

10. КУЛАЧНЫЙ БОЙ.



Перед нами - в виде "громового знака" - диаграмма русского кулачного боя.
Термин "кулачный бой" имеет два значения:

1. Обрядовый (игровой) бой - дозволенные этикой (в каждый период этноса в своих рамках) удары и защита от них.

Во избежание путаницы следовало бы пользоваться во втором случае более точным термином: "рукопашный бой". Но последний настолько прочно дискредитирован в наше время (под ним подразумеваются всевозможные "восточные" смеси), что нам пришлось отказаться от него. Далее мы опустим две части: борьбу, так как имеется обширная литература с описанием древних стилей борьбы, а также существует борьба самбо, в лучших своих представителях, сохранившая и стиль, и дух русских традиций (есть и хорошие учебники). Опустим также и работу оружием -старинным ли, современным - за этой экзотикой не стоит ничего хорошего. Тот, кто освоил пластику движений, без труда овладеет оружием сам. Впрочем, тот, кто освоил - мы надеемся - в нем не нуждается. Предложенное ниже, скорее всего, - хореографические миниатюры, а наша задача -научиться двигаться в пространстве традиционной культуры.

РАЗМИНКА

Все в кругу. И тренер со всеми (когда надо, он выходит в центр и показывает). В кругу пляшем, бегаем, работаем в парах и тройках. Растяжка спины (потягивание вверх и в стороны, "зевание"), пляска "вприсядку", прыжки через препятствие, акробатика, растяжка рук и т.д. Технику "пляса" мы не показываем, ибо его вряд ли удастся изучить заочно. И вообще, все, что касается пляса "ломания", народных игр и т.п., мы рекомендовали бы найти там, где вы живете, и изучать не по учебникам.

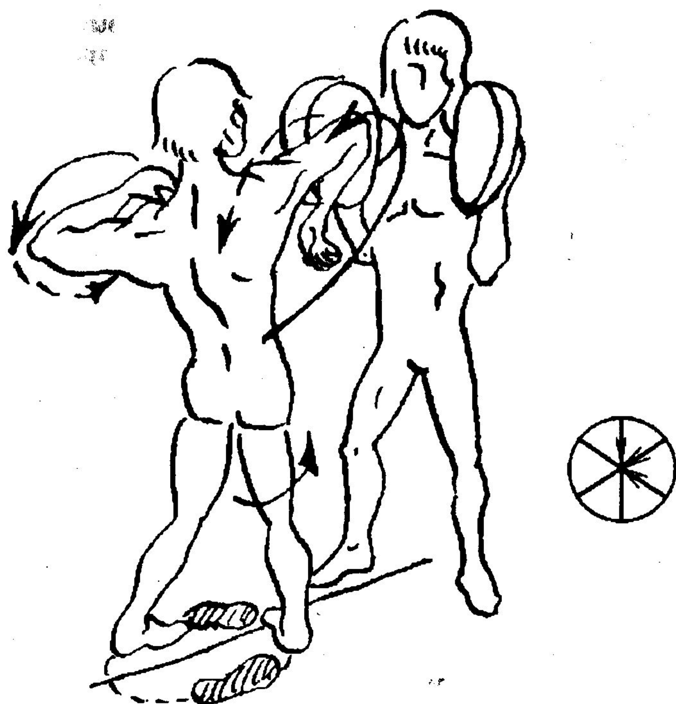
1. ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ

"Разговорная стойка" ("сгрудка"): ступни косолапые, колени чуть согнуты, ноги на ширине плеч, полное расслабление, голова "гордая", грудь - колесом. Таз всегда впереди - под центром веса, который в момент удара уходит из груди
вперед.

Трение нам не нужно: мы приподнимаемся над землей и поворачиваем нижнюю половину -тела за счет инерционности верхней. Полная аморфность всего, что не участвует в прыжке. Стопы при прыжках идут по кругу, пяточка почти не отрывается от пола. Второй прыжок (в обратном направлении), естественно, вдвое больше первого.

Движение идет от таза. Ноги поворачиваются на 10 - 30°, таз на 30 -40°. Плечи отстают, так как расслаблено тело, но с середины прыжка начинают раскручиваться и перегоняют таз, поворачиваясь на 60 - 90°. (Такая пружинная работа тела, напоминающая торсионную подвеску, наблюдается во всех ударах.)
Голова поднята и почти не движется. Кисти рук в одном варианте придерживаются возле подмышек, имитируя удары локтем, в другом - расслабляются полностью (удары кулаком). Локти (или кисти рук) сами поднимаются по эллиптической траектории до уровня плеч и возвращаются, прижимаясь к груди, к солнечному сплетению. Не надо выстраивать траекторию, разбивать ее на элементы. Здесь и далее движение должно быть безостановочным и все получится само в ходе расслабления тела и психики.
Вертикальное колебание тела, как и во всех последующих ударах и связках, должно быть максимально для естественного выполнения.
Таз, как и плечи, движется на манер падающего колеса -это "восьмерка". Так как руки как бы пульсируют то прижимаясь к телу, то уходя на максимальную орбиту, угловая скорость все время меняется: наименьшая в момент отрыва и в момент удара наибольшая.
Изучение каждого последующего приема мы будем начинать не из статики, а с "ломания" - с притопа, с прихлопа. Если вы с ними не знакомы, начинайте Работу с прыжков на месте. В любом случае - пение. Это должно войти в привычку.

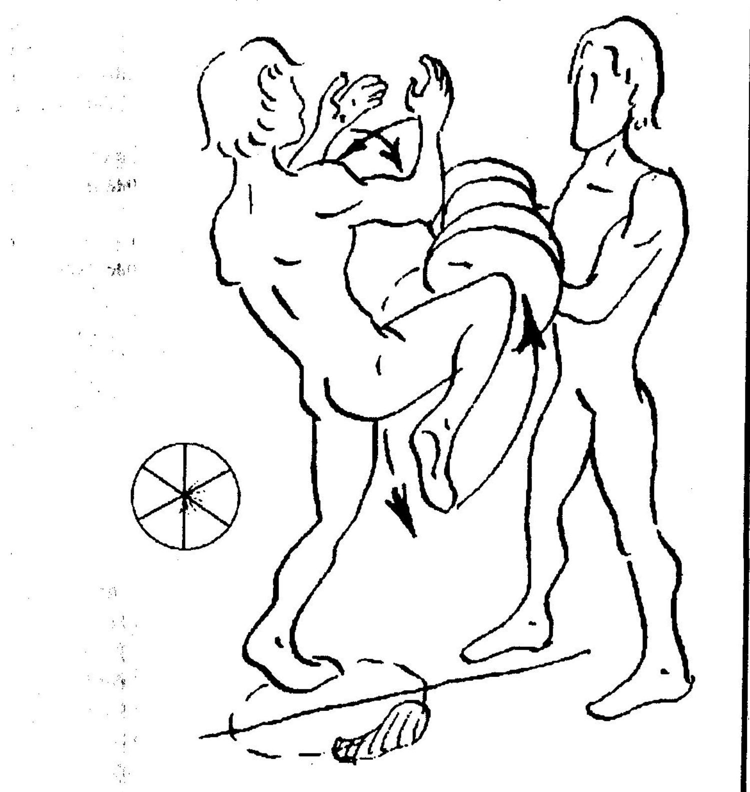
2. БОКОВОЙ УДАР ЛОКТЕМ ("подхлест", "локоток")



Все делается, как в предыдущем варианте, но с ускорением. Прыжок более короткий, но такой, чтобы достать до лапы, имея таз впереди груди, удар всей стопой в пол. Выхлест обоих локтей. Локти успевают подняться выше плеч (насколько позволяет растяжка) и, пройдя "апогей", атакуют несколько сверху вниз и в сторону (в частном случае, и снизу - см. громовой знак). Идеальна работа, когда в момент удара оба локтя и центр тяжести между ними находятся на одной прямой. Без всякой остановки - мгновенный возврат локтя к центр) тяжести, являющийся ударом для другой руки. Второй удар должен быть мощнее вдвое - вдвое большая траектория у ног, таза, плеч за то же время. Голова -1 крутится. Лапы держать на ширине плеч.
Здесь и далее мы будем предлагать не сами удары, а связки. Эта связка (тип б) ударов симметричных самим себе.
Делайте по 2-3-4 удара быстро и без напряжения. Учебная скорость 2 удара в сек., боевая - 5-6 в сек. После каждой серии возвращайтесь в разговора) стойку. Расслабление. Начиная связки,

учитесь незаметно готовить удар: почесать правой рукой поясницу или левой - правый бок, какая рука заряжав - неважно. Соответствующая зарядка таза. Взгляд мимо. Поделав раз-другой статики (с прыжком на самом ударе, разумеется), снова переходите к работе прыжков.
Отстраненность. Улыбка. Взгляд в глаза партнеру или поверх головы. Никогда не смотрите на лапы! Их надо чувствовать[34]. Делайте 10-20 серий -сколько хочется. Мысленно (не наклоняя головы) следить за ногами: пяточка наружу, бедро закручивается. Плечи и руки описывают пространственную восьмерку. Руки и ноги сами находят для себя пути наименьшего сопротивления. По звуку (здесь и далее) удар по лапе и стопой в пол должны совпадать. Забудьте о дыхании - пойте.

3. БОКОВОЙ УДАР КОЛЕНОМ ("подхлест", "коленце")



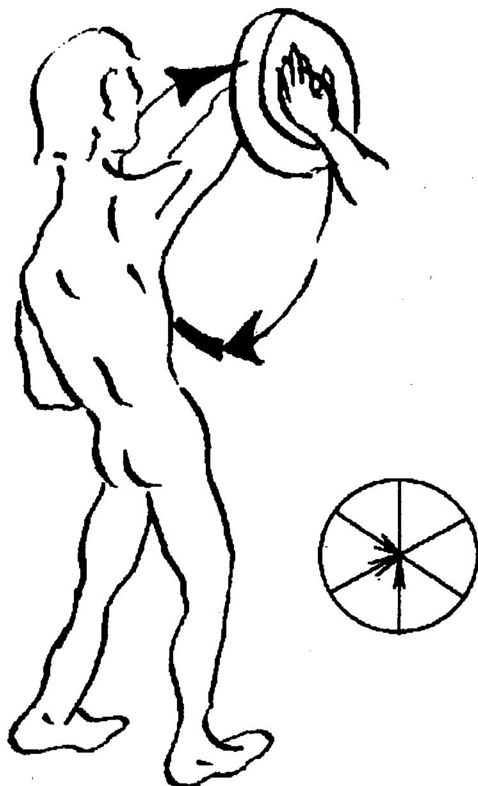
В "коленце" есть полная аналогия с локтем: колено выбрасывается тазом, ноги как бы растут от груди, т.е. все тело и нога в ударе превращаются в единую плеть. " Коленце" работает "под микитки", "под вздох", под лопаточку, подмышку, голову, бедро, голень. Кроме того, "коленце" это защита от ударов руками и ногами.

[34]В старину удар отрабатывался по мешку, набитому тряпками ("шалыга"), ей же играли е "футбол" и побивали друг друга, отрабатывая уходы. У нас же принята работа по "лапам", ибо таскать с собой мешки (а их требуется пара) неудобно.

Руки (или одна левая рука) идут сверху и вовнутрь (как у медведя), стремясь к правому бедру, на захват за плечи или за локти противника, хватая и увлекая на удар и, вместе с тем, защищаясь. Удар расслабленный, хлесткий с возвратом к солнечному сплетению (если удар был снизу) - к центру веса, который в динамике сильно отличается от центра тяжести. Нога опускается на землю отскочив от груди, в том направлении, в каком мы совершаем следующую атаку (т.е. куда мы делаем маятник). Направление это может быть самым разнообразным по отношению к направлению удара.
Начать отрабатывать можно в движении, с ударом на каждый шаг в осевой плоскости и в наклонной, затем на маятнике вправо-влево. В обоих случаях наклонные "подхлесты" могут быть сделаны как снизу вверх, так и наоборот. Если мы защищаемся на ударе одной рукой, то тогда вторая (правая) на правой ягодице или за спиной. С притопом правой ноги в пол идет подхлест правым локтем или рукой. При таких связках руки (от таза), а ноги (от груди) работают, как плети, и в любой атаке легко можно сменить удар рукой на удар ногой и наоборот.

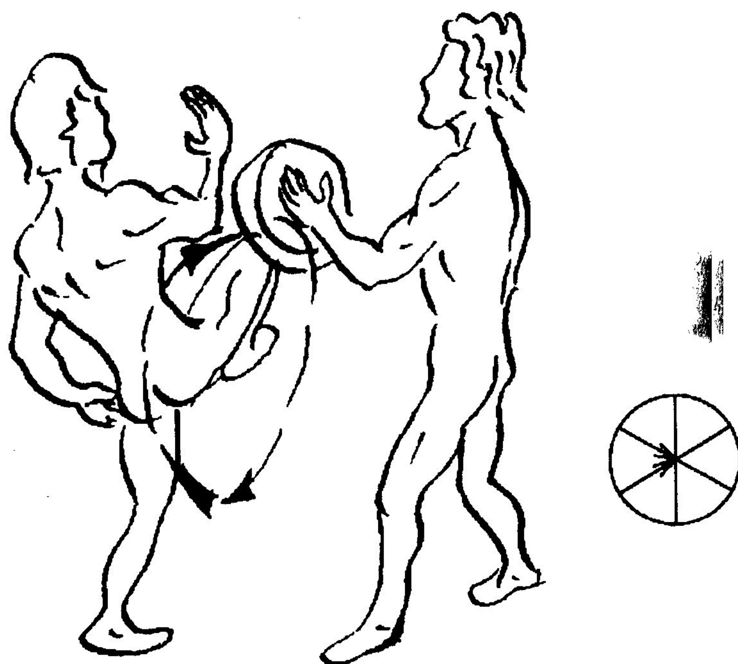
При всех ударах ногами тело прогибается вперед, как лук. Прогиб может быть небольшим (как при ударе локтем), а может быть и максимальным - до горизонтального положения корпуса (на контратаке).
Коленца, как и локотки, не допускались в обрядовом бою - это боевое оружие, что и отмечалось в частушках, сопровождавших кулачные бои:
Это что за паренек
Выдает коленца?
Не досталось бы ему
Осиново поленце!

4. ОТМАШКА ЛОКТЕМ ВПЕРЕД



Удар идет по той же траектории, что и подхлест локтем, но в обратном направлении. Отмашка, наряду с подхлестом, является защитой.
Локоть расслабленной правой руки, скользя по груди, уходит максимально влево и оттуда выхлестывается вправо снизу вверх (на подъеме) или через верх вниз (на притопе правой ноги). Обе руки, как и всюду в нашей технике, работают вместе, образуя "восьмерку" в плечах - левый локоть идет, как при боковом. Надо заметить, что отмашка начинается от центра тяжести, т.е. там, где заканчивается на возврате боковой. Отработать это можно в двух вариантах:
1. По одной лапе - отмашка правой, боковой левой (интервал минимален -одно движение). По другой лапе - наоборот. При этом не забыть топнуть в пол: правой (если делаем отмашку через верх) и левой - на подхлесте левым локтем
и тут же к другой лапе - в обратном порядке. Можно сделать оба удара в прыжке, тогда обе ноги топают вместе. Наконец, можно топать только левой ногой, когда отмашка правой делается снизу.
2. Боковой правой и ей же отмашка - это один из вариантов восьмерки. При этом правая нога топает дважды - на осевую (где обычно находится стопа противника) - при боковом и при отмашке, продолжая маятник. Ни напряжения, ни остановки в руках при этом нет, а плечи, переходя из одного удара в другой, разворачиваются на 180°.
Заметим, что притопы необходимы в обучении при всех ударах, чтобы поставить "восьмерку" и в тазу, и в плечах. Притопы нужны еще и в гололед, чтобы устоять. Впрочем, при поставленной технике, можно делать подхлесты и не сходя с места, сидя, например.

5. ОТМАШКА КОЛЕНОМ



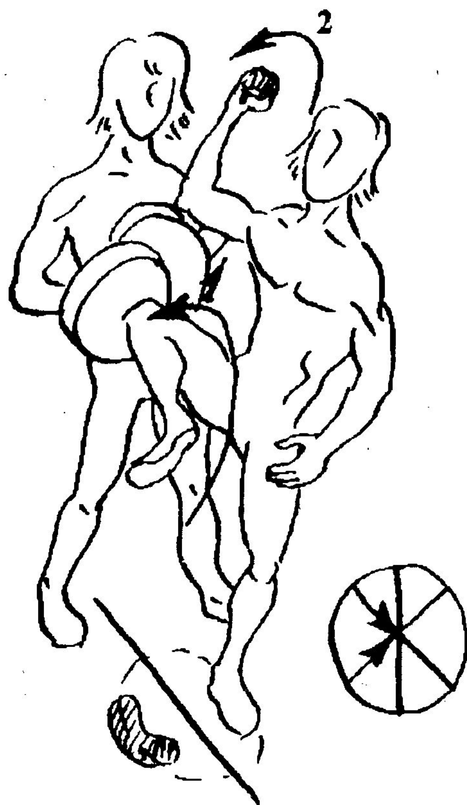
"Коленца", "локотки" - все это мы можем найти в "камаринском". Отмашка коленом аналогична соответствующей отмашке локтем. Так же, как и вообще все удары, она является защитой. Колено заносится влево и, поднимаясь по дуге, выхлестывается всем корпусом вправо. Удар идет от центра веса. Голень при этом выходит на удар горизонтально. На возврате колено стремится уйти, описав круг под правую руку, которая может отмахиваться в режиме защиты (как на картинке) или оставаться у левого бедра для последующей отмашки. Отрабатывать можно так:

1. Двигаясь вперед или вбок в "ломании", т.е. приседая и скрещивая ноги перед отмашкой. Научившись, можно работать с места.
2. Во вращении: боковой правым коленом - постановка ноги на возврате пяточкой на противника. Маятник вперед с разворотом на 180° и отмашка левым коленом на подъеме, снова боковой и т.д. Движение при этом получается волнообразное, с провалами на притопах и с подъемами (прыжками) на ударах.

При боковом и при отмашке тело прогнуто вперед, плечи откинуты ("сгрудка") -наклон корпуса от противника во вращении сохраняется. Плечи за счет расслабленности тела отстают от таза, но в момент ударов таз включается и плечи догоняют убежавшие коленца, естественным образом поднимая руки на удары- Такие связки называются "раскрутками" или "вертушками".

Тело как угодно может наклоняться в осевой плоскости (в той, в которой мы атакуем), но не должно вываливаться из нее. Для проверки можно поделать раскрутки на льду.

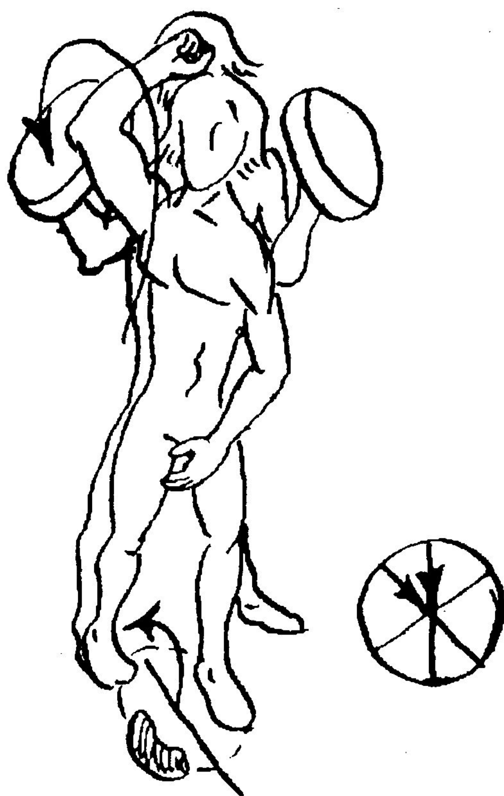
6. ОТМАШКА КОЛЕНОМ НАЗАД



Удар симметричен боковому.
Работается на подъеме, с выходом на носки или даже в прыжке. Таз начинает выбрасывать колено через подмышку назад на осевую плоскость, голень при этом стремится к горизонтали. Затем раскручиваются плечи: правая рука, догоняя колено, организуя отмашку локтем назад. Предплечье встает вертикально, образуя единый щит вместе с голенью, защищая тело от паха до затылка от ударов сзади. В ином случае обе руки выбрасываются на осевую в сторону, противоположную удару, и отмашка локтем выполняется с ударом ноги в пол. Отличается от предыдущего удара положением корпуса, повернутого в противоположную сторону. Делать:

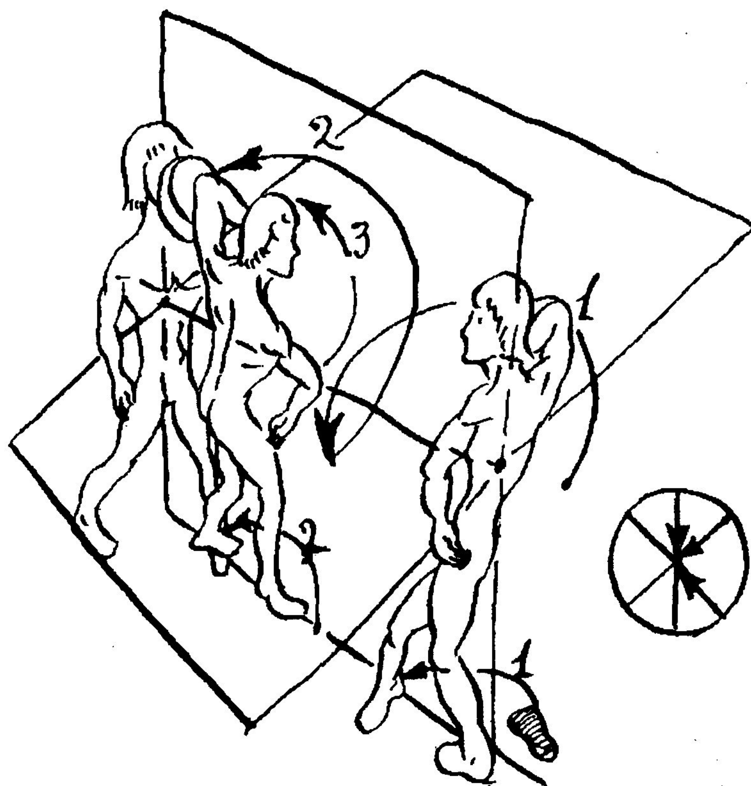
1. По отдельности (в "ломании", зашагивая).
2. По одной лапе, во вращении (см. выше), повторять раскрутки безостановочно несколько раз, начиная как с правой ноги, так и с левой (по очереди),вращаясь в разные стороны. При этом партнер должен убегать, заставляя нападающего шевелиться, но, вместе с тем, не забывать встречать колено лапами (4-й тип связок).

7. ОТМАШКА ЛОКТЕМ НАЗАД



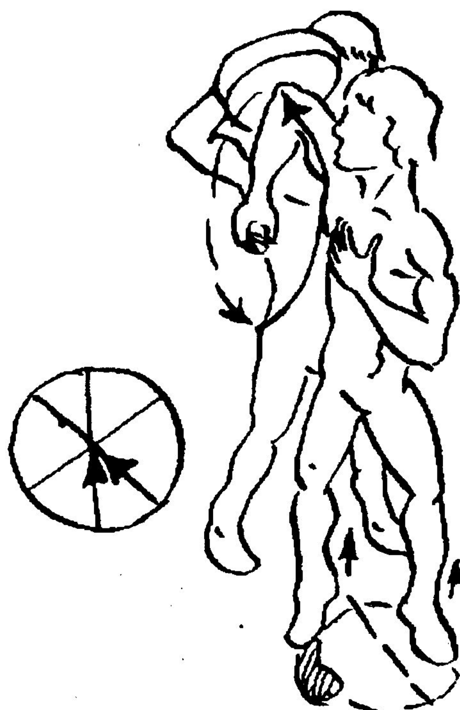
Удар симметричен боковому, является защитой от ударов сзади. Правая рука вращением корпуса, от таза (как при рывке гири) идет вверх и назад с разворотом обоих плеч по восьмерке. Приподнимаемся на носках и с притопом правой ноги осаживаемся на противника. Удар идет сверху вниз под 45 - 90 (голова, корпус, шея). На возврате рука продолжает двигаться в осевой плоскости, стремясь к точке между лопатками (она же центр тяжести противника), и, прижимаясь к правому боку, возвращается на место.
При работе по воздуху можно заканчивать удар похлопыванием себя по ягодице, таким образом проверяя, не вываливается ли удар из осевой плоскости. По звуку хлопок и удар пяточкой должны совпасть. Левая рука при ударе работает, как при боковом левой, образуя единый маховик. Но все это опять-таки должно вырисовываться само, в ходе расслабления. Если мы не собираемся поворачиваться к противнику, а продолжаем атаковать его спиной, то наклон корпуса от него доходит до удара тазом (положение, как при броске через бедро).
При этом отмашка правой ногой (как в предыдущем варианте) не делается, а делается шаг правой назад с притопом - пяточкой на противника, возможно с ударом по стопе.
Отрабатывать:
По двум лапам, наступая на противника спиной (топая пятками, носки наружу- наклон от противника).

8. РАСКРУТКА ЛОКТЯМИ



В этой связке нас интересует все таже отмашка. Отрабатываем ее по одной лапе во вращение: Боковой правой - правая нога в пол, зашагивая за осевую линию (пяточка вперед), разворот на 180° с отмашкой левым коленом - отмашка назад левой (осаживаясь, удар левой пяткой на осевую). Весь маховик правого и левого локтя движется в одной наклонной плоскости и отмашка повторяет траекторию бокового - след в след.
Смотреть в момент удара надо на объект следующей атаки, поэтому, если мы делаем несколько раскруток, вновь и вновь атакуя впереди стоящего, надо поворачивать голову на него (она будет дополнительным маховиком - сначала отстает, а затем догоняет и перегоняет плечевой пояс, раскручивая его). Центр тяжести, как и везде, движется волнообразно в вертикальной плоскости.
Здесь и далее мы будем говорить о движении в вертикальной (осевой) плоскости - в настоящем круговом бою, как и в "ломании", мы движемся по закручивающейся поверхности, т.е. заваливаемся на раскрутках то вправо, то влево. Но освоить эту технику можно, лишь научившись работать четко по осевой. (Этим, кстати, отличается "ломание" от более поздних танцев: "камаринского" или гопака и пр.)
Напоминаем, что во всех раскрутках на преследование партнер, держащий лапы, должен во время отступать, чтобы вы тянулись за ним, а не боялись бы за его безопасность, тормозя "маятник".

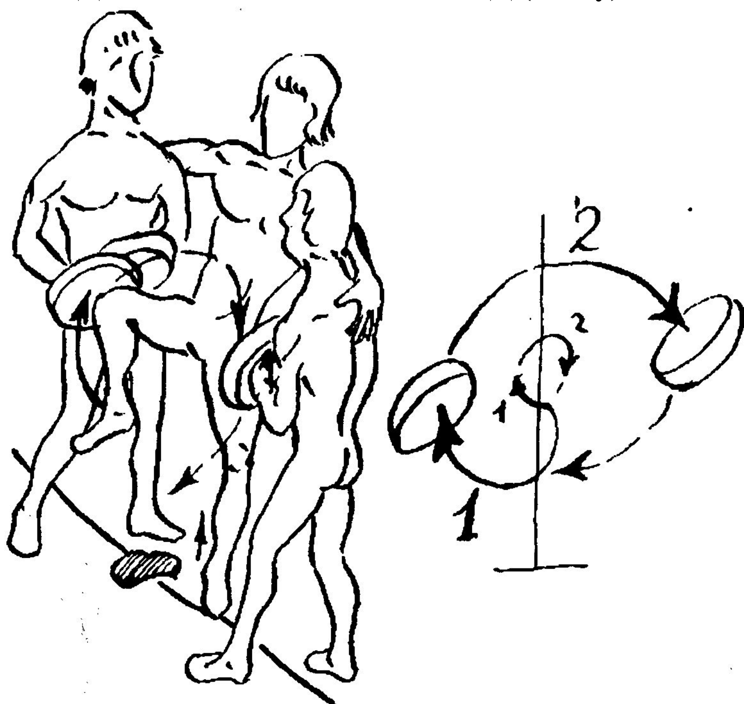
9. ПОДХЛЕСТ ЛОКТЕМ НАЗАД



Удар симметричен отмашке локтем вперед и "симметричен во времени", т.е. идет по той же траектории, что и отмашка назад, но обратно. . Правая рука, прижимаясь к боку, стремится выйти в осевую плоскость за спиной и работает снизу вверх (челюсть, диафрагма, пах). Левая рука, опять же, сопровождает правую.

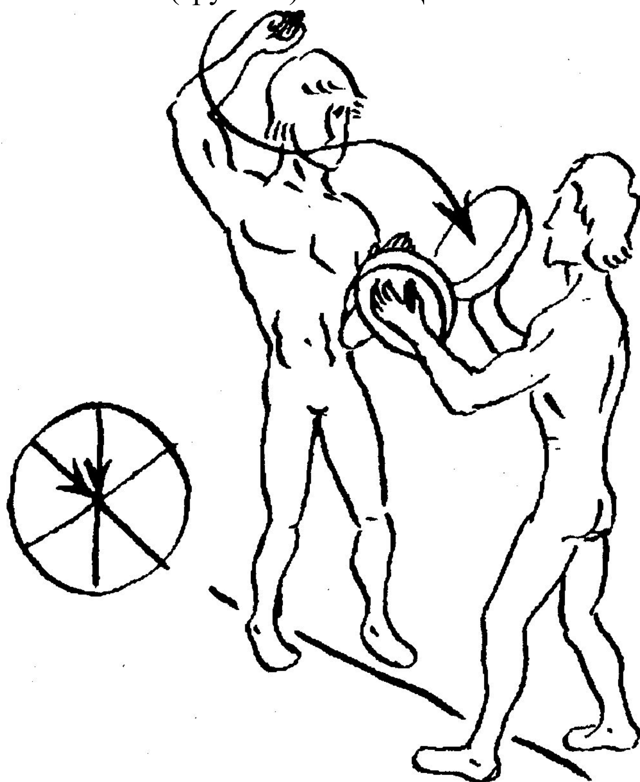
Правая нога идет назад, подсаживаясь под противника, но здесь мы не топаем ногами, а встаем. В боевом исполнении все удары снизу идут не по воздуху, а как бы проволакиваются по груди противника. Отрабатывать надо по 2-3 удара, наступая спиной на противника (или отступая). Во втором случае возврат руки легко превращается в боковой (или удар сверху) и мы получаем еще один тип связок (2) - круговые связки, которые посмотрим чуть позже.

10. ПОДХЛЕСТ КОЛЕНОМ НАЗАД (снизу)



Посмотрим этот удар в круговых связках. Выше мы изобразили их в виде эллипса, но в динамике это спираль: маленькими цифрами обозначено перемещение таза, большими - колена. Встаем на осевую, между двумя противниками.
Сейчас руки партнеров заняты лапами и поэтому их (партнеров) надо схватить за плечи (и дернуть навстречу удару и т.д.), в боевой же ситуации вас самих могут схватить - в любом случае нужен контакт (тем более, в гололед).
Колено незаметно отводится наружу до обнаружения бедра противника затем легко поднимается (проволакиваясь, как и при всякой работе на ближней дистанции) до промежности или груди. Все это на подъеме или даже в прыжке. Чтобы подъем получился, необходимо, чтобы заранее "подогнулись коленки". Затем, осаживаясь, боковой удар коленом второму противнику. Таз разворачивается на 90° - 180°. Плечи - неподвижны, лишь вверх-вниз вместе с коленом.
Связка выполняется в одно движение (в осевой плоскости). Пяточка почти все время у колена опорной ноги. Отрабатывать в этом порядке и в обрат»
«сначала боковой, затем подхлест назад снизу. Спираль можно раскрутить и на третий, четвертый удары, в голову первому, например. Вся композиция может закончиться "приемом Котовского", т.е. лоб в лоб.
Это два варианта. Всего для каждой круговой связки - четыре. Выберите по вкусу хотя бы один.
Эти связки характерны и в режиме освобождений от захватов -тогда удобнее делать работу в двух уровнях: первый удар коленом, второй - локтем (с пяточкой по стопе противника) или наоборот и т.п.

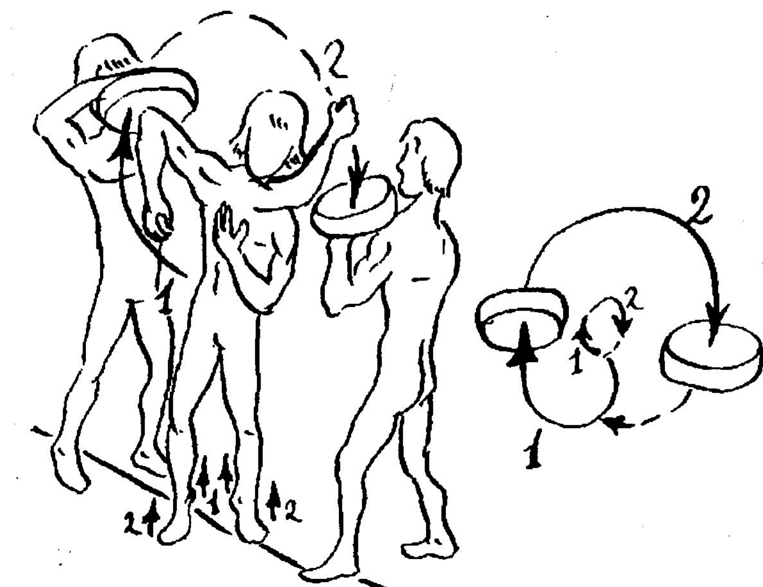
11. УДАР СВЕРХУ ("румбя") **И ПОЩЕЧИНА**



«Рубящий" удар, впрочем, как и подхлест, связан с техникой работы оружием при более короткой траектории - при этом ладонь сжимается лодочкой - получается пощечина, один из самых древних ударов. Удар "рубмя" наносится кулаком или раскрытой ладонью (плашмя).
Подготовительное упражнение: серия пощечин - "мишка разгоняет лапами пчел". Ноги полусогнуты и косолапы, таз - впереди плеч. "Восьмерка" в тазе и плечах, движение корпуса и рука сама выкидывается к макушке и оттуда хлещет по дуге в наклонной плоскости. Аналогия с кистенем (для удара "рубмя"): таз -рукоять, от таза до кулака - единая плеть, кулак - гирька. В случае пощечины -аналогия с плетью. Лапа подается в осевую плоскость навстречу удару, локоть на возврате тянется за осевую плоскость (за солнечное сплетение). Необходимо научиться

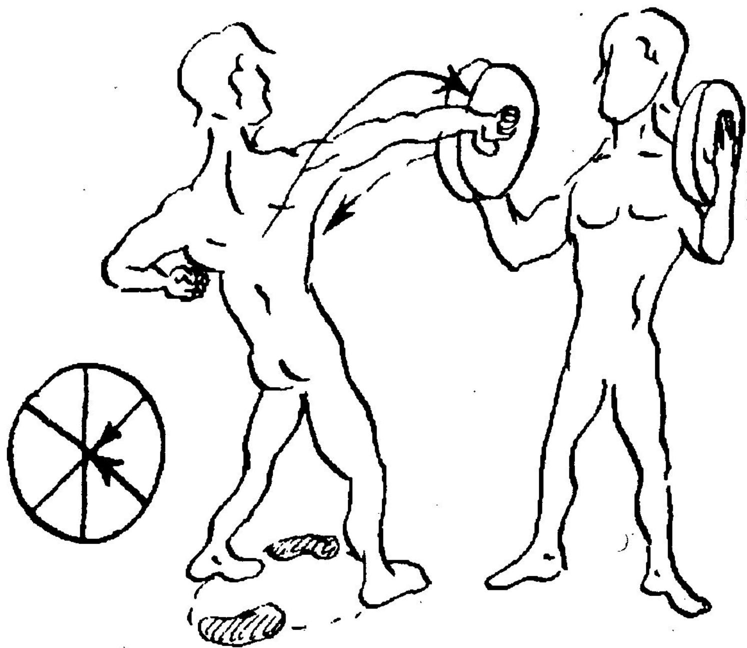
хлестать руками только за счет корпуса. Отрабатывая разовый удар или же делая "рубящий" в раскрутке, мы на подъеме руки привстаем на носки или прыгаем вверх, а на ударе - осаживаемся пятками в пол. Это может сочетаться с прыжком вперед (в сторону) с ударом по стопе. Работая на месте или в раскрутках, следите за "сгрудкой", т.е. за тем, чтобы плечи не проваливались вперед.

12. "РУБЯЩИЙ" УДАР В КРУГОВОЙ СВЯЗКЕ



Удар сверху может оказаться защитой от прямого удара рукой или ногой, защитой от ножа. Он может быть выполнен и по воздуху - для инерционной
раскрутки (об этом ниже). Да и за каждым ударом скрывается целый веер ударов - самые мощные из них лежат в плоскостях "громового знака" (в зависимости
от способа перемещения - в разных плоскостях).
Круговые связки наиболее эффективны в осевой плоскости.
Правая рука незаметно отводится назад (до контакта) и, не поворачиваясь к противнику, выполняется подхлест назад (см. 9). При контакте кисть выбрасывается наверх и, минуя темя, хлещет впереди стоящего. Опять-таки через "проволакивание", скользя по уху, попадаем в шею, ключицу и т.д. Резкий подъем (или прыжок) на подхлесте и удар пятками в пол на ударе сверху. Корпус вертикален. Работа таза (плеч) обозначена на картинке справа маленькими цифрами. При этом таз выполняет небольшой маятник (как и в 10): назад вперед. Круговая связка может быть выполнена на самых разных дистанциях. Назад: подхлест снизу кулаком, локтем, удар плечом; вперед: удар сверху локтем, кулаком, головой, все боковые удары - десятки комбинаций. Отрабатывать надо в этом и в обратном вариантах, т.е. начиная с удара сверху. Для его маскировки можно поднять руку, почесав затылок или поправить очки. Вполне достаточно этих двух вариантов круговых связок (из четырех возможных). Остальные два: начиная с отмашки назад (через верх) и заканчивая ударом снизу (отмашкой вперед), и наоборот.

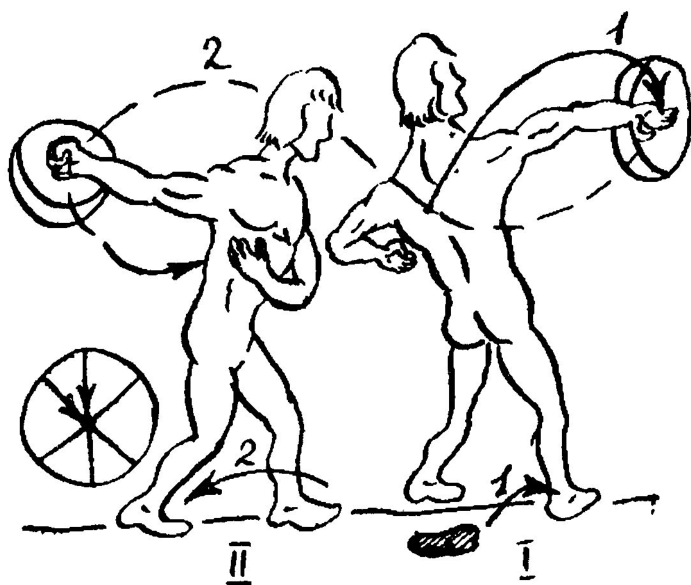
13. БОКОВОЙ УДАР ("подхлест")



Подхлест (он же "хлест" или "с плеча") общеупотребителен на Руси. Это одни из самых скоростных ударов (5-7 ударов в сек.). Начинаем мы его с прыжков на месте, переходя на работу локтями. Проверяем - не взглядом, а мысленно-вертикальное колебание корпуса, закручиваемость бедра, при ударе "косолапой" ногой в пол, совместность работы обеих рук, наклон корпуса от противника ("сгрудка"). Сделав пару серий локтями, раздвигаем лапы вдвое (а они были на ширине плеч) и локоть сам выхлестнет кисть. Кулаком на Руси работали редко (и лишь в определенные места) - чаще били запястьем. Лапы, как и при "локотках", ставятся параллельно осевой плоскости и составляющая удара направлена в бок. На противнике удар направляется и в бок, и на себя, и чуть от себя (по месту), но не прямо. Иначе получается "тычок" (которые в обрядовой технике не допускались, мы их и не показываем). Подхлесты работаются обязательно сериями, на полном расслаблении, пока не нашупается необходимая траектория. Восьмерка в плечах максимальна, ощущение плети от таза до кисти, внимание на возврат. При ударе кулак сжимается только в момент контакта, а при ударе запястьем - лишь слегка поджимаются пальцы. На возврате ладошка хлопает по груди - в учебном варианте, а на боевой скорости хлопок отпадет. Работаются подхлесты и на месте (но все же с прыжками), и в движении. Но всюду одновременность по звуку: правая нога в пол - правая рука по лапе. Чтобы поставить подхлест, рекомендуется до поры вообще не работать кулаками, а только запястьем.

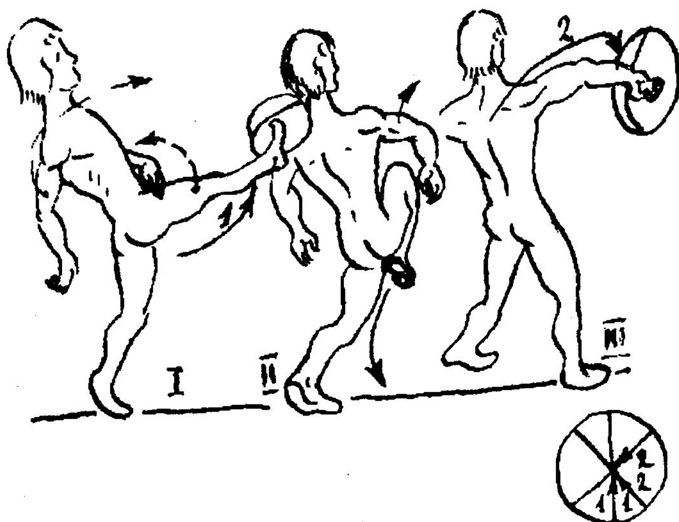
Связки из подхлестов надо чередовать с раскрутками на преследование (см. 6 и 8). При перемещении "скоком" (маятником) нужно добиться рикошетиро-вания от земли. Такое движение напоминает детскую игру "в блинчики" на реке. При боевых скоростях, соли мы стоим на месте, ноги не успевают отрываться от земли, но все же как бы вибрируют, ибо сохраняется "восьмерка" -в тазу.

14. ОТМАШКА



"Отмашка" дана в связке "восьмерка"[14]. Отрабатывается такая связка в обоих направлениях: начиная с отмашки или с подхлеста, по 2-3 серрии без остановки. В данном случае дана восьмерка, развернутая на 180° : мы стоим между противниками, перекрывая им видимость. Но, в общем случае, против ники могут стоять под любым углом. Может восьмерка выполняться и на одного при развороте на него спиной. В нашем случае, ударив (на подхлесте правой рукой) правой стопой в пол, нога отскакивает с маятником назад и бьет в пол (по стопе) на осевой второго. При этом тело смещается назад, осаживаясь возможно, с отмашкой коленом для разворота на второго, возможно - без нее. Смотреть на второго противника ни до, ни после не надо. Руки выхлестываются вместе, от таза, как при косьбе, образуя восьмерку .закрученную как пропеллер. Важно сделать возврат и не размазать удара: после подхлеста кисть раскидай чиком возвращается к груди и грудью, всем корпусом, выхлестывается на отмашку, за спину; на отмашке рука как бы сечет противника "до седла" и доходит до шлепка по собственной ягодице, а там - тазом выкидывается на подхлест (на боевой скорости, понятно, шлепки не нужны).
Другой вариант работы: выполнить отмашку после серии подхлестов правой-левой или подхлест после серии отмашек. На восьмерке важен маятник - раскачка тела взад-вперед с наклоном от атакуемого противника.
Третий вариант работы дан выше при "раскрутке" локтями. Все три варианта надо чередовать, неожиданно переходя из связки правой-левой в раскрутку (уходя вперед) или в отмашку назад (что задается партнерами, держащими "лапы").
(34) В технике боя мы сталкиваемся с тремя восьмерками": в плечах и в тазу (см. выше) движении конечностей (см. здесь) и ниже будет речь о "вертикальной" восьмерке.

15. БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ (похлест ногой)



Боковой удар должен вырасти сам, из бокового удара коленом. Начните с маятника вперед-назад (это элемент "ломания") - ударная нога свободно опущена (и таз разумеется), нижняя часть корпуса идет вперед - правая нога "цепляется" за левую- это проверка того, что удар начинается с осевой - гарантия устойчивости на снегу, далее идет удар коленом. В тот момент, когда бедро подошло к горизонтали, обе ручки ушли вправо, таз выбрасывает голень (стопа опущена, но пальцы загнуты на себя). В жесткой обуви контакт кантом носком сапога- Босой ногой можно работать подъемом ноги - аналогия с подхлестом рукой- кулак и запястье. В момент удара нога должна успеть выпрямиться, иначе не будет скоростного возврата ("эффект раскидайчика"). "Плеть" ноги идет от груди (от центра веса), а не от таза. За счет прогиба корпуса мышцы живота участвуют в ударе более, чем сама нога. Прогиб возможен вплоть до горизонтального положения груди. Траектория колена, если смотреть сверху, симметрична относительно осевой и на возврате нога стремится к груди и отскакивает от нее, и бьет в пол, и вызывает следующий удар, раскручивая плечи, а руки отскакивают от таза, который они хлещут одновременно с ударом ноги и бьют на постановке ноги на пол.

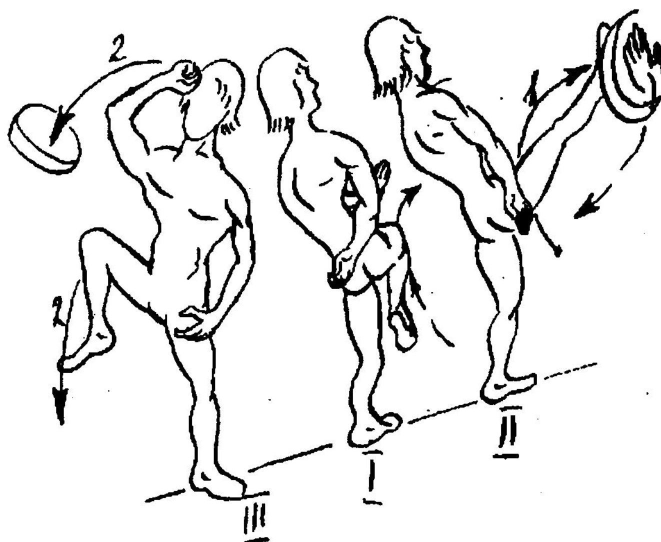
Здесь удар ногой дан в связке одинаковых ударов (тип 6) и весь он должен вписаться в короткий маятник вперед при боковом ударе рукой.

Отрабатывать:1. Ноги: правой- левой и 2. Нога-рука (боковой, удар сверху, удар локтем).

Легче начинать работу с вертикальной плоскости и, "сделав удар", наклонять его (в плоскость "громового знака").

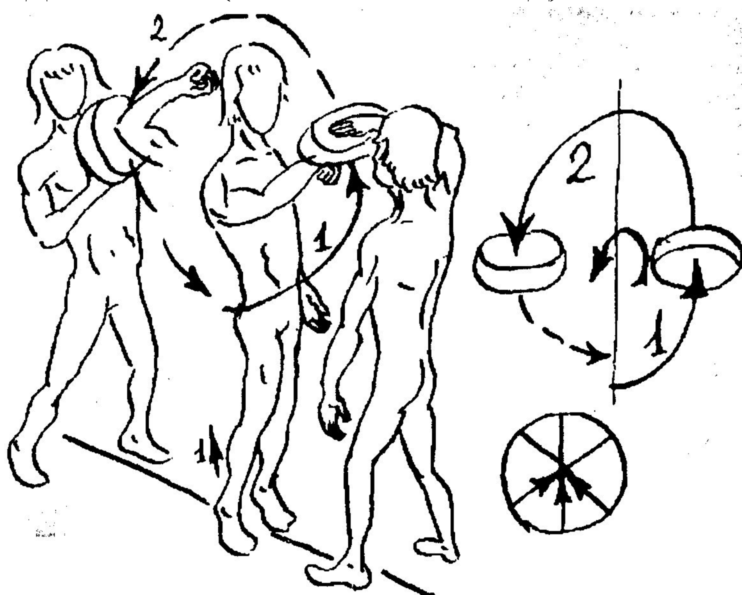
Подхлест можно делать и пяточкой (наружной стороной стопы). Этот удар делается, проворачивая колено вниз: голень встает вертикально, стопой вверх. Высота удара может быть разной: голень, бедро, корпус, голова. Во встречной работе (нога против ноги) подхлест ногой является защитой.

16. ОТМАШКА НОГОЙ



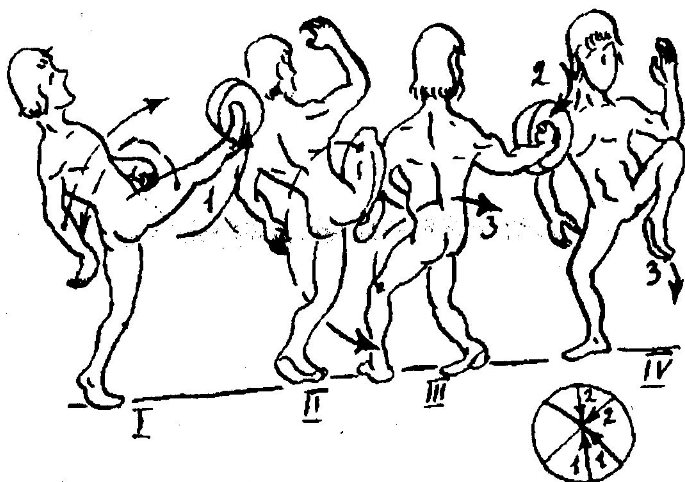
Вот еще одна раскрутка (связка типа 6) - две отмашки: ногой и рукой. Отмашка ногой начинается с отмашки коленом, что и нужно повторить (5). В процессе удара таз разворачивается к противнику боком или уже стоит повернувшись. Корпус откинут назад. Стопа выхлестывается на подъеме и, таким образом, удар идет по наклонной плоскости с мощным возвратом: колено уходит в подмышку, стопа стремится к опорной ноге, к паху (т.е. к осевой). При ударе снизу вверх работаем наружным ребром стопы. На низких уровнях (впрочем, как и в предыдущем ударе) можно работать сверху вниз. Под коленку, например. Но ни подхлест, ни отмашка не делаются горизонтально. Отмашка ногой переходит в отмашку назад коленом, это, кстати, вполне боевая связка (вариант круговой), но сейчас нас интересует продолжение - удар пяткой на осевую и отмашка назад (кулаком или локтем, см. 7 и 14), ссаживаясь на второго противника.
Хорошо отрабатывать в тройках: поделав по воздуху отмашку коленом, сделать отмашку ногой и, раскрутившись, отмашку рукой назад. Еще лучше чередовать это с боковым ударом ногой: боковой ногой - боковой рукой - так, как показано в связке 15, или с раскруткой, т.е. вращение (на возврате бокового) ноги против часовой - нога на осевую - боковой рукой по второму противнику и т.п.
Отмашка возможна в уровень голени, под колено, в бедро, корпус, голову-Под локоть замахивающейся руки или под кисть - как защита.

17. **УДАР СНИЗУ (ОТМАШКА ВПЕРЕД) В КРУГОВОЙ СВЯЗКЕ**



Удар снизу - это продолжение отмашки локтем. Может выполняться (в общем случае, см.4) с разворотом и на подъеме в наклонной плоскости. А может - в осевой (случай круговых связок). Полная аналогия с предыдущим ударом -отмашкой ногой. Вариант в наклонной плоскости - это для раскрутки - оставим для самостоятельной работы (см. 16). А сейчас посмотрим круговую связку: рука влачится по груди противника до челюсти - все это на подъеме и с потягом на себя (связка симметричная во времени удару сверху, см. 12). Корпус откинут назад. Удар наносится запястьем или верхней частью кулака. Локоть разворачивается наверх, стремясь к макушке, и далее - отмашка назад, ссаживаясь, с ударом пяток в пол.
Опять масса вариантов: вперед локоть - назад локоть, вперед плечо - назад рука, вперед локоть - назад голова и т.д. А также смешанные варианты: вперед колено - назад локоть и т.д. - выбирать по обстановке.
Как и вообще все круговые связки (10, 12) , эта не очень возможна в игровом бою, но эффективна, для начала, в стесненных условиях - в "тамбурном варианте".

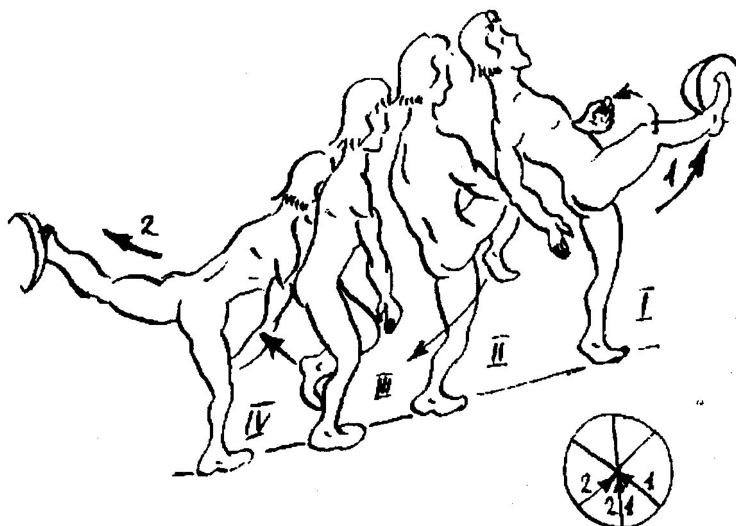
18. РАСКРУТКА В "ПОЛТОРЫ НОГИ"



Здесь все удары нам знакомы: боковой ногой, рубящий рукой, отмашка коленом назад (с отмашкой локтем). Подобные раскрутки мы смотрели в вариантах б, 8, 13, но предложенная очень эффективна: устойчива на льду, не требует ни растяжки, ни специальной одежды.
Боковой ногой в несколько более мощном маятнике, чем обычно, возврат колена к груди. Далее возможен любой удар правой (боковой, например). В данном случае показан наиболее "раскручивающий" удар (и вместе зашита) -удар сверху ("рубящий").
На возврате бедро не отскакивает от груди (ибо она уже развернулась на 90°), а продолжает ускоренное движение в той же осевой плоскости и завершает круг, опускаясь пяточкой на противника. Такая же работа получается и у правой руки - локоть после удара притягивается к груди, но грудь уже повернулась, я он, описав круг, взлетает к затылку (снова танец) для следующего удара. Левая нога, продолжая движение правой, идет на отмашку коленом и, если партнер не убегает то этот удар завершает связку (с добавлением отмашки локтем).
При преследовании левая нога, затем рука образуют единый щит[35], из под которого снова выхлестываются: боковые правой ноги и руки. Повторять раскрутку по несколько раз, гоняясь за партнером, который держит на осевой две лапы: под ногу и под руку (левая лапа под правую ногу). Научившись работать по прямой, просите партнера маневрировать вправо - влево, всякий раз "ловя его в прицел", наступая на ускользающую осевую при отмашке левой ногой. Хорошим упражнением является смена плоскостей вращения: выход в раскрутку после "колеса", кувырка, кульбита.

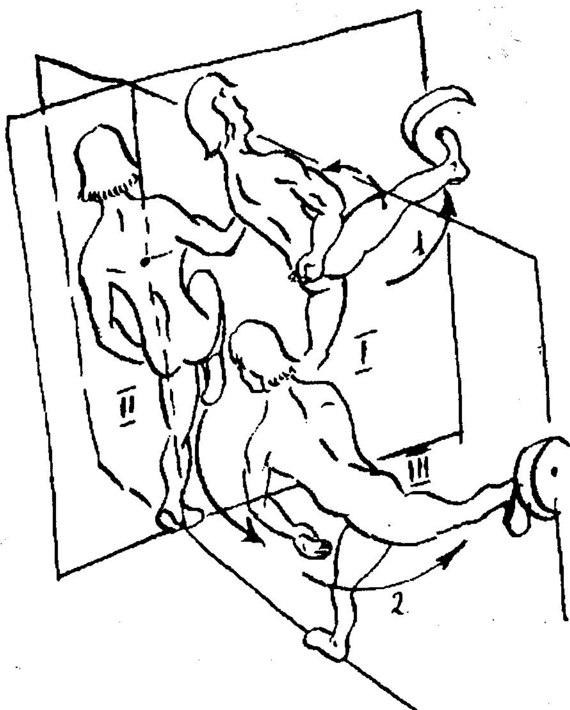
(35) Скорее всего, так оно и было с настоящим щитом.

19. УДАР НОГОЙ НАЗАД: ПРЯМОЙ ("ляг", "легок") **И ПОДХЛЕСТ ПЯТКОЙ** ("брык")



Удар ногой назад посмотрим в маятнике в осевой плоскости. При этом мы не разворачиваем корпус и все время "смотрим" на впереди стоящего противника.
Первый удар может быть любым боковым (в данном случае - ногой) или же прямым ударом (т.е. в осевой плоскости) - для разучивания и надо с него начать. На первом ударе - мощный подъем (или прыжок), на возврате уход вниз-назад с четкой постановкой пятки на осевую линию второго противника, маятник назад с ударом левой ногой на подъеме (пяткой). С ударом совпадает хлопок обеих ладоней по опорному бедру.
Гарантия точности: ударная постановка правой стопы и симметрия тела относительно осевой. Оба носка - и на лице, и на ноге - "смотрят" по осевой. Работается в солнечное сплетение или голову. Перед ударом (в нижней точке маятника) левая нога подтягивается, волочась стопой по земле. После удара возврат пяточки к спине, с маятником вперед. Нога - "раскидайчик". Можно "качать" несколько маятников подряд, без остановки нанося удары. Удары наносятся по эллипсу снизу - вверх в осевой плоскости - мы как бы скидываем сапог с расслабленной ноги.
В прыжковом варианте (не на снегу, разумеется) удар левой начинается на возврате правой и наносится одновременно с ударом правой в пол. Здесь мы показываем прямой назад, затем следует изучить связку с "подхлестом пяткой" (который выполняется в наклонной плоскости - см. траекторию в 16).
Последний удар - "брык" или "брычок"- имеет следующие особенности: в момент контакта таз и колено должны двигаться на противника (снизу вверх) и на возврате пяточка стремится к спине. При этом таз разворачивает бедро в плоскость следующей атаки (см. ниже), в частном случае (см. 19) плоскость та же и таз делает восьмерку на месте.

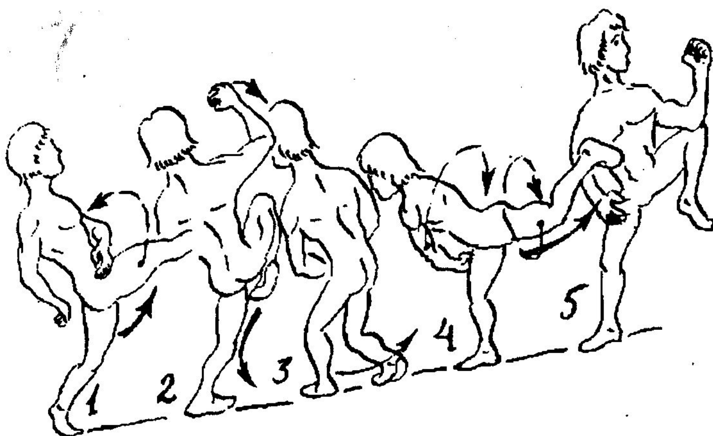
20. УДАР НОГОЙ НАЗАД



Перед нами общий случай предыдущего варианта. Это относится не только к удару ногой назад, но и ко всем последующим связкам. Теперь два противника стоят под углом (сначала разучивается угол в 90°). Все как и выше, но для того, чтобы не глядя (а на второго не нужно глядеть ни до, ни после) поставить пятку на осевую второго противника, необходимо на возврате первого удара развернуть таз, подтягивая колено к центру веса так, чтобы бедро оказалось в осевой плоскости 2 и опускалось уже в ней. Кроме того, необходимо начать маятник вправо уже в процессе первого удара так, чтобы возврат пришелся на середину маятника (в осевой плоскости второго противника). Таким образом, мы работаем на первого как бы падая на второго (как в ломании). Положение II есть некое динамическое положение, в котором, регулируя энергию возврата ноги (или руки), можно легко повернуться на любой угол от О до 180°. Освоив этот вариант, как и предыдущий, можно попробовать его в прыжке.

Принцип то же: удар второй ногой вместе с (а иногда и до) постановкой первой. Как и в предыдущем случае, изучив прямой удар, надо освоить связку с подхлестом. Удар наносится пяткой (или всей подошвой сапога), которая на возврате притягивается к спине. При этом возможен вариант, когда мы стремимся к контакту тазом, оплетая противника ногой (продолжением такой связки может быть отмашка правым локтем назад). Второй удар в связке 20 может быть и отмашкой (рукой, ногой, коленом). Все варианты можно отрабатывать без остановки по несколько связок, двигаясь внутри треугольника, квадрата.

21. УДАР НОГОЙ НАЗАД

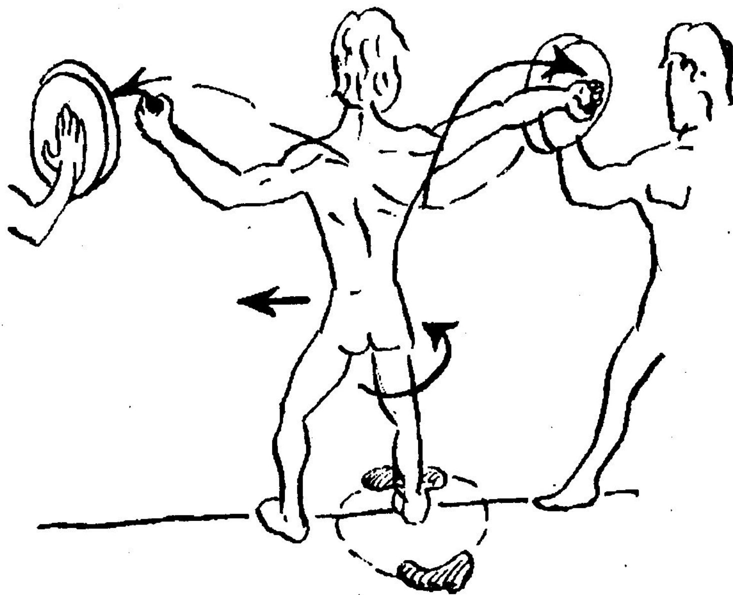


При раскрутке с преследованием противника. Первая половина свяжи такая же, как и в случае 18. Затем вместо отмашки мы делаем прямой назад ("легок") или удар ногой назад с подхлестом (снизу справа налево) - "брык" или отмашку стопой (снизу справа налево). На картинке первый вариант. Выполняется он расслабленно, с разворотом на 180°, а не на 270°, как принято на Востоке. Нога по принципу раскидайчика притягивается обратно и плавно переходит в отмашку, совместно с отмашкой левой рукой, таким образом удар как бы вставлен в раскрутку 18. При этом наружная сторона левой пятки стремится к опорному колену.

Уловив все три варианта (19-21), можно попробовать их без смены ног - за счет ражорота таза на возврате от 0° до 180°. Маятник здесь отпадает, как и работа на льду, но в учебных целях эти связки интересны.

Было бы интересно самостоятельно вычислить двух-, трех- и четырехударные связки для рук, аналогичные предложенным, как со сменой рук, так и без.

22. **ИНЕРЦИОННАЯ РАСКРУТКА: "ДВОЙНОЙ БОКОВОЙ" ("двойной подхлест")**



В общем, все предыдущие раскрутки тоже были инерционными(36), но если при работе разными конечностями сила трения, т.е. надежная почва под ногами, никак не мешала (а могла и помочь), то в этом случае (при двойном ударе одной конечностью или в паре рука-нога) чем меньше трение, тем лучше. Зимой эта связки становятся вне конкуренции.

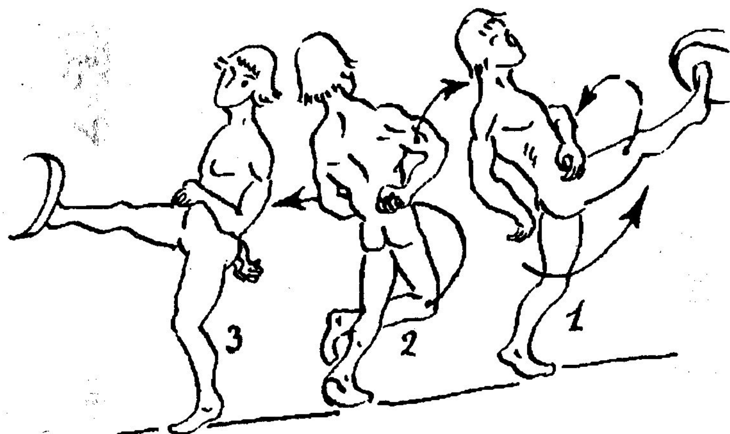
Вы не найдете ни одну из них в восточных школах. На картинке раскрутка из двойного бокового: подпрыгивая на обычном боковом, таз разворачивает под нами ноги на осевую или даже за нее. Левая рука выбрасывается симметрично правой на максимальную отмашку (попутно можно изучить двойной удар) все четыре конечности ударяют в осевой: правый носок, левая пятка и оба кулака). Затем для раскрутки обе руки затягиваются по восьмерке на ось вращения: правая к груди, левая к спине. К этому моменту инерция развернет нас лицом ко второму противнику (если

есть трение, придется предпринять второй прыжок или маятник - первый удар делается на отходе). Левый локоть продолжает прижиматься к спине, правая без остановки переходит из возврата (рикошетом минуя грудь) в боковой по второму и т.д. Вторые удары будут вдвое мощнее первого. Крутиться можно без конца.

(36) Термин введен нами для отличия этих "раскруток" ("вертушек") от вариантов 8,1 и т.п.

Попробуйте самостоятельно сделать двойную отмашку: отмашка кулаком сзади стоящего (с впрыгиванием на осевую, уходя от него), поворот спиной [8] второго и снова отмашка. Посмотрите оба варианта на дистанциях: локоть- локоть, локоть-кулак и наоборот. Очень мощным завершением раскрутки является удар ногой в осевой плоскости (после бокового: прижимая обе руки -боковой правой ногой). После отмашки - удар ногой назад - "легок".

23. **РАСКРУТКА НОГАМИ: "ДВОЙНОЙ БОКОВОЙ"**



Раскрутки ногами, как ни парадоксально, довольно устойчивы на льду. Мы делаем обыкновенный боковой правой ногой, но на возврате затягиваем колено к левой подмышке, и, продолжая круговое движение бедра, опускаем его за левую ногу. Заряженные руки срабатывают в этот момент так же, как и в предыдущем примере (22). Они могут нанести двойной удар по воздуху вдоль осевой (так как до первого противника не достать) или в направлении под углом к осевой по третьему.

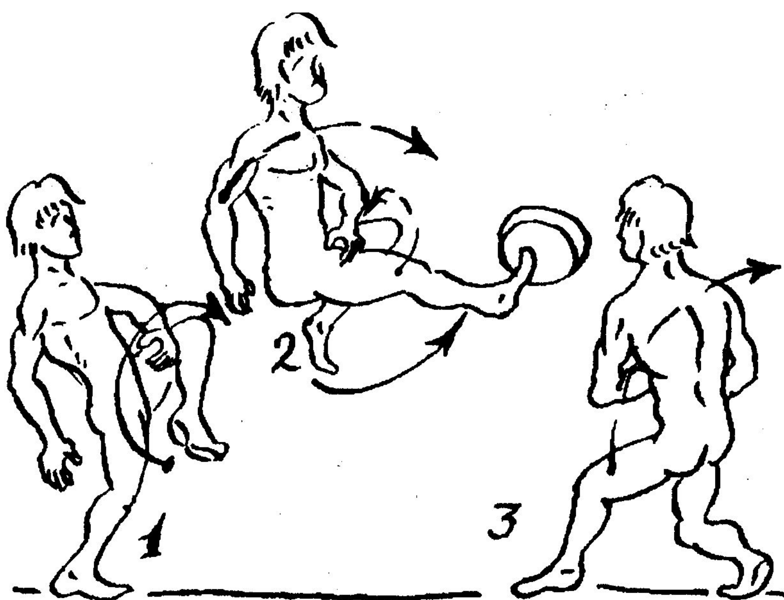
Удара может и вовсе не быть. В результате включения рук, мы к этому моменту уже оказываемся лицом ко второму и, продолжая вращение бедра, повторяем правый боковой, затягивая руки к телу. Раскрутившись ногой, можно выполнить второй удар любым другим способом, кулаком, например.

Одну из инерционных раскруток нога-рука мы посмотрели в примере 16 - повторите его: мы стоим на осевой (фронтально, между двумя), не глядя на противников, отмашка ногой - раскрутка - отмашка рукой. Сделайте симметричную связку: рука-нога. Посмотрите и тот, и обратный вариант в разных режимах:

колено-кулак, колено-локоть и наоборот.

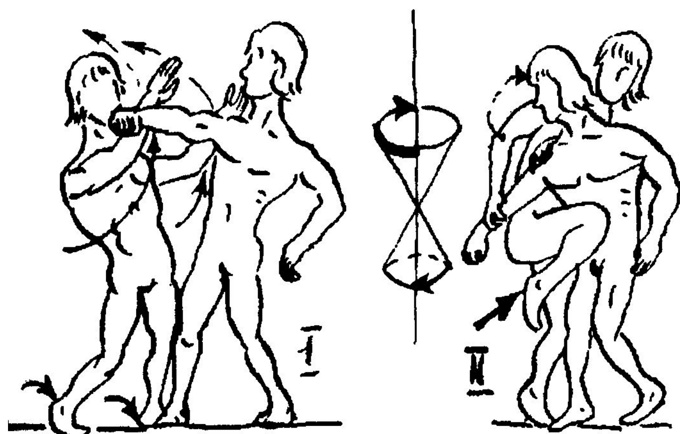
Можно повторить отмашку ногой дважды, но это требует подготовки. Для началала во всех случаях (22 и 23) мы берем угол между противниками 180° и дистанцию - размах рук. Со временем следует "всунуть" маятник для увеличения дистанции, а угол варьировать от 90° до 270°. Но угол в 180° интересен тем, что мы перекрываем видимость нападающих друг для друга. Существуют еще десятки инерционных раскруток, которые пытливый читатель найдет без труда.

24. УДАРЫ В ПРЫЖКЕ



Прежде чем заняться изображенным выше, следует поупражняться в прыжке двумя ногами с места (через стул, затем через стол). Затем повторить раскрутку коленями: боковой - отмашка и т.д. (5) и раскрутку с боковым (18).
Попробуйте предложенную связку выполнить коленом (в уровень головы противника), а затем и стопой.
Предварительно левое бедро расслабленно (как в танце) заносится максимально вправо за осевую. В этот момент мы прыгаем вперед и вверх, одновременно делая отмашку левым коленом. Таз в воздухе делает восьмерку и еще на подъеме правое колено (стопа) выполняет боковой (снизу справа налево). К приземлению возврат ноги (с возможным ударом правой руки) разворачивает нас на 180° в то же положение, в каковом мы оказываемся на возврате ноги во всех раскрутках (5, 6, 18, 19 и т.д.), но может быть, несколько ниже. Не останавливая (а ускоряя возвратом рук) вращение, мы прыгаем вновь, снова сопровождая прыжок отмашкой левым коленом. Необходимо попридержать правую ногу под собой до поворота к противнику (а он может стоять под любым углом) и снова повторять боковой, нанося удар снизу.
Отмашка левого колена во всех случаях может быть защитой, а вся связка выполняться не как преследование, в 2-3 прыжка, а в один, в контратаке, защищаясь отмашкой от ноги или палки и пр.
Разумеется, к любой раскрутке (18-21) можно пристыковать прыжок и наоборот - по самым разнообразным траекториям. Таким образом, выбор связок даже в этом, далеко не полном, арсенале, весьма широк.
Мы не показали многого, стараясь показать то, что неизвестно. Например, передние и задние подкаты мало чем отличаются от восточных, а применение их в групповом бою опасно, да и в поединке они годятся разве что против дилетантов. А вот в пляске они очень популярны.

25. НАРУЖНАЯ ЗАЩИТА



Зашиты как таковой в кулачном бою нет.
Иной психологический тип предполагает иной стиль боя. Система блок-удар, характерная для Востока, - это уход в крепость и вылазка из нее - такая тактика гибельна для работы в кругу. У кулачника нет никаких крепостей - он все время в атаке. Напомним, что мы рассматриваем защиту в трех ипостасях:
Мы видим противника до удара - никакой защиты не нужно – атаковать или уходить.
Видим удар в процессе выполнения.
Вовсе не видим удара.
Здесь речь именно о второй фазе. (Но в любой фазе мы не стоим в ожидании.)
Общие требования к защите (как и к освобождениям и к атакам) - это требования кругового боя. Все приемы должны работать и так, и наоборот, чтобы не менять стойки. Движения должны быть самыми общими: одним и тем же движением должна браться нога, рука, нож, палка и т.д. Ту технику, где эти условия не выполняются, мы считаем не древней (и непрактичной) и здесь не приводим.
Отрабатываем защиту - в разговорной стойке, с опущенными руками, лицом к противнику, выполняя ломание или прыжки в очень медленном темпе.
Партнер не имитирует, а наносит настоящие удары, однако медленно - в темпе, доступном для отражения. Мы делаем маятник вперед-влево, выпрыгивая (на ось удара) как можно ближе к бедру партнера, при этом корпус делает вертикальную восьмерку, как на картинке (при ударе в голову) или наоборот, (при ударе в живот), обходя по эллипсу руку (ногу) партнера даже в том случае если собственные руки не сработают. Руки же с некоторым интервалом (так как они расслаблены) захлестывают партнера от плоскости его спины на себя, мягко подхватывая руку от плеча к локтю. Контакт должен ускорить ее и затянуть её вправо-вниз (с захватом за руку, если возможно). Захватывая удар, руки должны замахнуться максимально влево и снизу-вверх-вправо идти к плечу партнера скользя в плоскости спины противника, забирая "в сеть" все, что может сорваться от плеча, прорабатывая всю сферу, где потенциально содержится удар
Смотрите не на руку, а в лицо или выше - руки при хорошем ударе не видно, да и удара может не быть (финт и удар другой). Для спокойного входа на удар нужна уверенность, что при грамотной восьмерке мы всегда сумеем войти в безопасную зону - "приклеиться" к партнеру. Ускоренный уход рук за осевую вправо позволяет откинуть корпус влево настолько, насколько это необходимо (до горизонтали при уходе от оружия). Следует помнить, что все это имеет смысл только в маятнике и ни в коем случае нельзя повторяться с уклонами.
Маятник в одно движение должен завершиться ударом и уходом от партнера. Удар правым коленом всегда надежен. При ударе сверху (особенно с оружием) колено идет поверх руки в голову. Для этого надо потянуть нападающего на себя и вниз. При вашем ответе правым коленом под руку необходимо захватить руку на грудь: сгрудка, правая наша рука захватывает (а она всегда возле нашего горла) запястье (особенно с ножом). Локоть противника выводится на грудь

(здесь возможен и болевой), одновременно подводится таз до контакта (во всех вариантах защиты), затем - правое колено.

Второй вариант: можно не фиксировать руку, а захватив ее от плеча в раскручивая как пропеллер, вести вниз, затем влево. Когда она проскочит между нами и противником, правое колено бьет по корпусу - и уход.

Третий вариант. Возможно, дефицит времени заставит отказаться от удара: при достаточном опыте нетрудно завернуть удар нападающего в землю (или в его сообщника), заставив его опрокинуть самого себя.

Четвертым продолжением является удар правым локтем. При этом прав кисть не отпускает локоть партнера и, даже в темноте, промах исключен. Не отпускать руку стоит еще и потому, что простейший контрприем - это раскрутка
спиной на нас с отмашкой левым локтем.

Пятым продолжением будет раскрутка 8 (только в другую сторону)-разворачиваясь впритирку с правым боком партнера, мы делаем отмашку правым локтем сверху- вниз к осевой (выходя на шею), если партнер выше нас, тогда - снизу вверх.

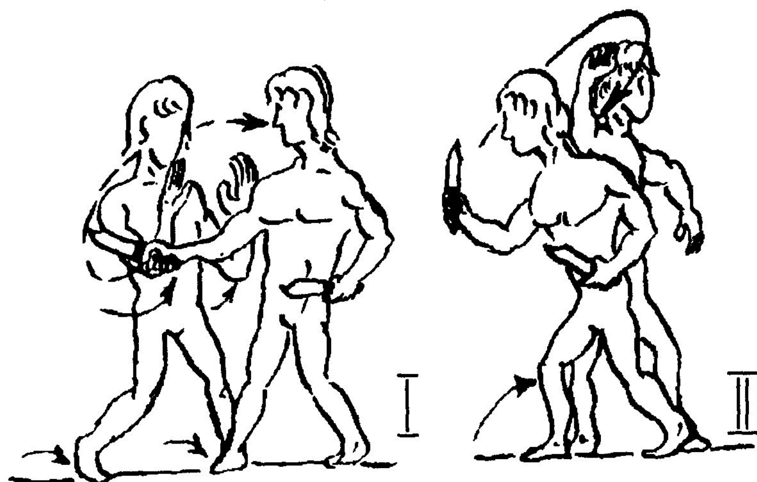
Такая защита во всех пяти и более вариантах будет называться НАРУЖНОЙ. Если мы проделаем все то же самое под другую руку (а так и получится если нас "обфинтят"), мы окажемся между руками противника (внутренняя защита). Здесь мы также будем затягивать руку от плеча (теперь от "дельты") к локтю (левой рукой) и от локтя к запястью (правой), но скользить руками на замахе придется не по воображаемой плоскости спины, а по груди противника (снизу-вверх-направо), и удар коленом на этот раз придется под лопатку. Продолжения те же. Как ни странно, внутренняя защита, особенно с раскруткой более безопасна, чем наружная, но психологически на нее трудно решиться.

Разумеется, если бой ведется в игровой форме - проблем нет. Таким образом, надо заранее выбрать, в какую сторону мы будем вращаться и какое продолжение сделаем и не перестраивать раскрутку на другую сторону, если партнер сменит руку.

Иногда, уходя от третьего-четвертого, мы нарочно идем не под ту руку. Если оружия нет, то можно обойтись и без захватов, наматывая удары. Можно "наматывать" и оружие.

В реальном бою выполнение защиты всегда вероятностно, а шансы выполнить блоки в современных боевых системах еще на порядок меньше. Большинство ударов будет упреждаться в первой фазе или пропускаться в третьей. Это естественно для любого уровня подготовки.

26. **НАРУЖНАЯ ЗАЩИТА**



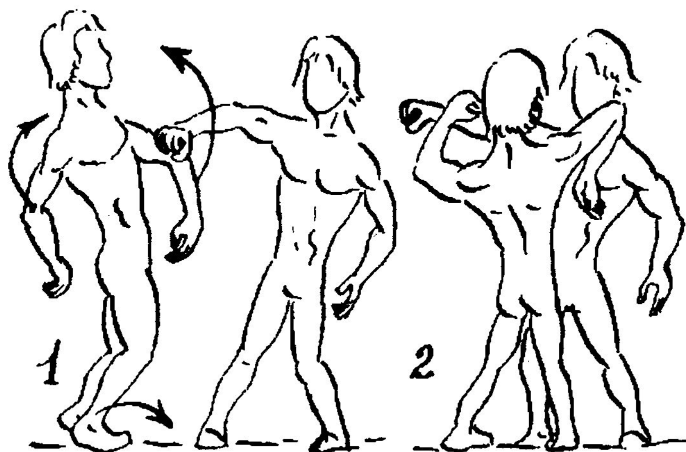
В случае защиты от отмашки остается наружная защита и делать ее надо на замахе партнера, чтобы "свернуть" его, не дожидаясь удара. Если же отмашка уже пошла, выдергиваем ее наружной защитой (25) на осевую - на себя.

Прямые удары в нижнюю часть корпуса залавливаются так же (а кроме того, боковым или отмашкой колена, см. 3, 5, 24), но контакт происходит не ладонью, а локтем, который стремится за

осевую влево, а мы - вправо. Предплечъе в такой работе всегда становится вертикально в осевой плоскости, кистью вверх или вниз в зависимости от уровня удара.
Работая против ножа, надо очень чутко воспринимать движение и "не нервировать клиента" - не останавливать его силой. При защите от ножа сверху и с отмашки - наружная защита (25). От режущего бокового слева направо – внутренняя защита (25). При работе один на один в этом случае, лучше пропустить удар, уклонившись, переводя его левой рукой через себя сверху (или через низ), и догнать его в режиме наружной защиты.

При ударе снизу - наружная защита (26.I): -левым локтем к плечу нападающего с обратной восьмеркой, т.е. сначала обходя лезвие животом, затем
грудью (обходя возможный уход лезвия наверх). Правое колено может доработать и без захвата руки с ножом, но если хотите - возьмите ее на грудь (25).
При двух ножах или при перебрасывании ножа - наружная защита "прилипанием" или захват руки с выдергиванием по осевой вниз или вверх (см.25) или раскрутка с уходом за спину (на затылок - правый локоть) (26.2).
При раскрутках с ножом и ударах со спины работать локтем же -лопаточки к локтю. Если мы ошибемся, придется пойти на внутреннюю защиту, под правую руку - наоборот или так же (26) - под левую.
Все продолжения работают как при ударе снизу, так и сверху в наружной и во внутренней защите. Мы предложили 5 продолжений, итого 20, каждое внутри и снаружи при ударах сверху и снизу, а есть продолжения на болевой, на задержание, бросок - знать надо все, а шлифовать 2-3.
Несмотря на кажущуюся простоту, кулачная защита так многообразна, что мы можем говорить о защите в целом, не выделяя: голый кулак, нож, ногу стрелковое оружие, предметы, а это - основное условие боя в кругу.
Чем массивнее предмет (кол, табуретка и пр.), тем эффективнее защита, где круговым движением рук, ударом колена, таза удается закрутить предмет в сообщников, в землю или в самого нападающего.
Надо помнить, что "защита" - это атакующее действие, основанное на "проработке" пространства, в котором возможен удар, "наматывание" удара, "влипание" в бедро нападающего, атака. В другом варианте мы учимся управлять противником, ускоряя бьющую руку (ногу, палку).

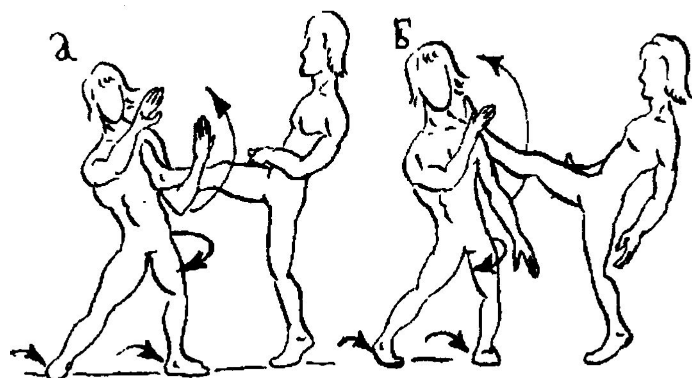
27. **ЗАЩИТА ОТМАШКОЙ**



Если предыдущие варианты защиты исполнялись в два движения, то этот (при синхронности ударов) - в одно.
лаком (или локтем)[37]. Вся хитрость в том, что вместе с правой (как при косьбе) идет отмашка перед собой левой, которая захватывает руку противника и затаскивает ее за спину, увлекая его на удар. Если "пристроиться" к маятникам противника и начать защиту одновременно с его ударом, то левая рука нападающего остается ни при чем - он получает удар в тот момент, когда предполагает нанести его сам и тем сильнее, чем сильнее собирался ударить нас.
Отмашка может производиться как кулаком, так и локтем, но едва ли сгодится

против тяжелых предметов (лом, например).
Эта защита возможна как во внутреннем варианте (см. картинку), так и в наружном. А еще лучше, не дожидаясь удара, атаковать связкой отмашка-боковой, но это уже первая фаза боя. Основным же вариантом второй фазы остается защита 25-26.
Отдельно надо сказать об упреждающих ударах. Вообще любой удар является защитой, мы укажем лишь некоторые. От бокового правого:
боковой же правой в дельтовидную мышцу (выключение руки);
рубящий правой в предплечье или бицепс;
боковой левой ногой в подмышку;
отмашка правой ногой под локоть;
боковой левым и правым локтем.
В первой фазе любой, хоть сколько-нибудь упреждающий, удар (с тем же направлением раскрутки) будет надежной защитой. Все перечисленные упреждающие удары, должным образом примененные, эффективны в защите от оружия. Так, например, легче выбить нож отмашкой правой ноги под локоть или левой под кисть, чем ждать удара, уповая на блок.
(37) На занятиях желательно локтем по "лапе".

28. ЗАШИТА ОТ НОГ



От ударов ногами в голову достаточна все та же наружная защита (25).
Ногу, идущую слева (как и нож), лучше "пропустить" рукой, отойдя с маятником или "вертикальной восьмеркой" (см. 25), или "перекинуть" левой рукой через себя (28б), дабы атаковать на возврате бьющей ноги. Продолжением будет либо опрокидывание, либо удар (коленом, допустим). Нога же, идущая в корпус, берется так же, как и нож, - прямой или снизу <см. 26). Т.е. нога ускоряется предплечьем, огибается по дуге (вертикальная восьмерка) и мы проходим на удар правым локтем или правым коленом - все в ходе одного маятника. Но если противник стоит лицом, то этот вариант чреват встречей с его рукой, тогда, отведя его ногу, мы выполняем защиту отмашкой (27), делая отмашку левым локтем вперед и боковой правым локтем.
Захват будет производиться так же, но с захлестом левым предплечьем ноги противника от колена к стопе (28а). Разворот корпуса - не менее 90°, для того чтобы полностью обогнуть осевую удара (повторите 25) - наклон назад ("сгрудка").
Единым движением корпуса нога увлекается выше - на плечо - так поднимают бревно. Правая рука при этом захлопывает "капкан" - не дает убежать ноге через верх. В момент взваливания на плечо необходим мощный маятник (вперед или назад), иногда - удар тазом, чтобы опрокидывать в безопорной фазе. Можно и завернуть удар в соседа или перевести захват в задержание, заломав ногу. Продолжением в стойке будет правое колено или стопа, которые должны успеть до падения противника. Можно не брать нога, сделав раскрутку (см. 26). Если нам необходим захват бокового, идущего слева, то стопу лучше оставить за спиной (б) ("внутренняя" защита) - ведь мы договорились не менять стойки и направления раскрутки. Поэтому, кстати, левую ногу нам придется брать так же, а не наоборот; таким образом, вариантов в 28 будет не два, а четыре: наружная и внутренняя защита в право- и левосторонней стойках. Что до первой фазы -

упреждающих ударов, то они наиболее эффективны: например, боковой носком (коленом) в голень (бедро) с продолжением правой рукой и т.п.

Следует заметить, что захват ноги - действие неэффективное: взяв ногу, мы подвергаемся атаке не только самого нападавшего, но и его партнеров, а стопроцентной уверенности, что мы вовремя опрокинем партнера, быть не может.

Захваты ног и рук - это по сути борцовская техника (она относится к "свалке-сцеплялке") и мы лишь вскользь коснулись ее. В круговом бою принято "обходить" ноги (см. выше) или братъ их для "заворачивания" в третьего. Упреждающие удары сапогом снимают все вопросы.

ОСВОБОЖДЕНИЯ

Освобождения, как и всю технику, мы рассматриваем в трех стадиях.

Захват не завершен - можно провести упреждающий удар или уйти.

Захват состоялся - здесь и работают освобождения.

Захват перешел в борьбу в партере или в грамотное задержание – здесь возможны и борцовские "дела", и те же освобождения. А в случае задержания требуется еще и "актерский выход" из ситуации.

В связи с захватами встает вопрос о применении борцовского арсенала. И здесь мы не можем согласиться с многочисленными авторами, пишущими о "закономерном переходе ближнего боя в борьбу" (Спиридонов). Это кабинетные догмы. Применять бросок стоит лишь тогда, когда он решает проблему быстрее и надежнее, чем удар - но таких случаев единицы. В групповом бою не стоит рисковать и в этих случаях. И все же неумение бороться и незнание боевых освобождений могут перечеркнуть самый блестящий бой.

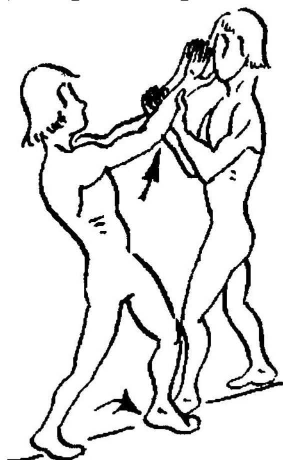
Все освобождения, согласно нашей традиции, мы будем предлагать в двух вариантах: в мирном, т.е. из арсенала борьбы (его задача - примирение или же это "свалка-сцеплялка" в игровой своей форме), и в боевом - кулачный бой (задача - нокаут).

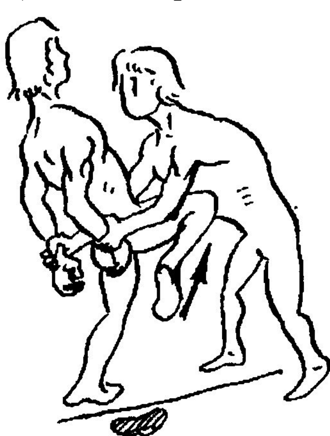
Здесь нет, как в современном самбо или, тем паче - в айки-до, двух-трех-этапных приемов (перехват конечности, перевод в партер, добивание и т.д.). И Спиридонов, и Харлампиев, как и Уесиба или Кано, грешили этой замудренностью. Все наши старые освобождения делаются в маятнике, в одно движение, и по времени укладываются в темп удара. Изучать же их надо как можно нежнее.

Круговой бой требует предельной простоты и надежности и все варианты (а их сотни и сотни) сводятся к четырем основным: сгрудка, выведение локтя на осевую, продергивание руки по осевой, удар тазом. Для того, чтобы против вас не смогли бы провести все эти освобождения есть одно гениально простое правило, о котором мы умолчим. Не хватайте людей - и оно вам не потребуется.

29. ОСВОБОЖДЕНИЕ РУК ("сгрудка")

а) Мирный вариант б) Боевой вариант



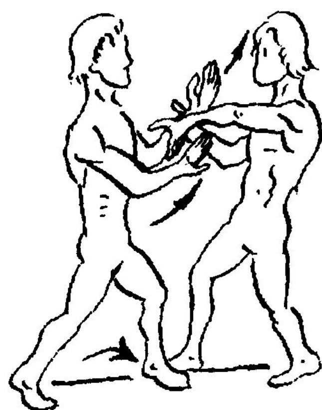


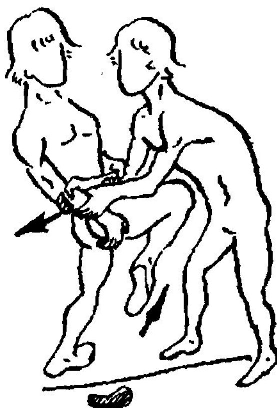
а) При захвате рук (и выше локтя, и ниже) сводим локти вместе, вкручивая, сколь возможно кисти наружу - до удара тыльными сторонами

ладоней друг о друга. При этом сгрудка - никакой сутулости. Вместе с тем локти наши упираются в таз, и тазом - энергией маятника - устремляются в сторону лица противника, выталкивая его из стойки и опрокидывая, если необходимо.
Не надо до времени (пока не разомкнется захват) тянуть руки на себя, провоцируя контратаку. Все наши варианты делаются мягко, без усилия. Работаем мы только по осевой, только в маятнике. По возможности, наступая на ногу противника, разворачивая таз - перекрывая одновременно ответную работу ногами.
Были в русской традиции и различного рода забегания (т.е. работа вне осевой), но их, как чисто борцовские вещи, мы опускаем. (Да они и известны отчасти, по самбо и по школе Спиридонова.) По тем же причинам опускаем мы и многое другое (например, работу на пальцы). Да и нет времени на все это в круговом бою.
б) Боевой вариант предельно прост: мы делаем сгружу, отводя прямые руки назад - в стороны с одновременным боковым (прямым, отмашкой) коленом в корпус (ребра, диафрагма, под лопатку). Удары в пах, принятые на Востоке, для нас не типичны: во-первых, негуманно, во-вторых, неэффективно (нет нокаута). Работу коленом можно дополнить мирным вариантом - для дальнейшего ухода вперед или вращением рук в противоположную сторону - при отходе назад (при этом противник кладется плашмя).
Отрабатывать боевой вариант надо на полную катушку, ударяя грудью как в "петушином бою", но колено пропускается мимо корпуса.
Боевой вариант работает и при прочих захватах (за грудь, горло, голову). При этом мы прижимаем ладони противника к себе, дабы не убежал. (В традиционном исполнении хватается одна рука и не пальцами, а основанием ладоней.)
Нетрудно заметить, что все наши освобождения, как и защита, взаимозаменяемы. Этого ,нет в современных системах: дзю-до и пр.
Ко всем нашим вариантам хорошо "приклеиваются" самбистские концовки (тоже русские) - на задержание или бросок. В поединке все это может имев смысл, но не в кругу.

30. **ОСВОБОЖДЕНИЕ РУКИ ПРИ ДВОЙНОМ ЗАХВАТЕ**
("сгрудка")

а) Мирный б) Боевой

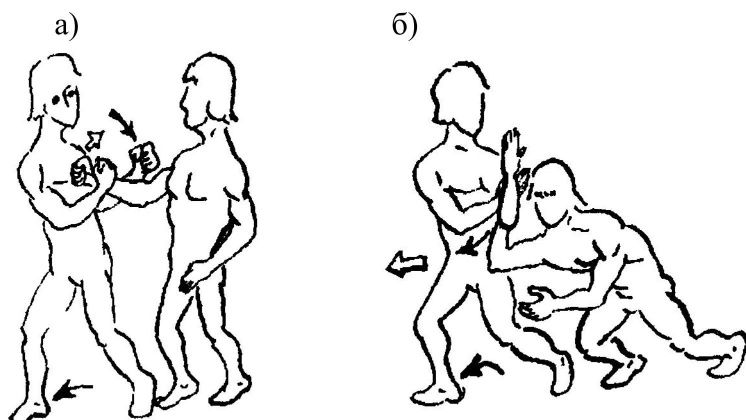




а) Здесь мы имеем такой же маятник с упором локтя в бедро, как и в предыдущем варианте. Следите за тем, чтобы захваченная рука не выходила из осевой плоскости. Она также идет к лицу противника и делает все то же, что и в 29. Наши ладони также разворачиваются тыльной стороной друг к другу, но теперь они работают "враздрай" - на максимальном усилии левой руки вперед ребро правой срубает верхнюю руку противника, работая на себя. "Срубленная" рука отводится в сторону или к себе на грудь, по мере опрокидывания противника.
Во всех освобождениях, как и в защите и в ударах, мы стремимся к контакту тазом - в конце маятника корпус наклонен от противника. В борьбе (дзю до и т.п.) всегда наоборот.

5) Боевой вариант напоминает наружную защиту: захватив свободной рукой ближайшую руку противника (дабы он не передумал и не убежал), продергиваем его по осевой на себя обеими руками, а сами по дуге обходим руки работаем коленом. (На тренировке, естественно, мимо.) Обратите внимание, что за счет сгрудки лицо наше всегда вне досягаемости вражьего лба.
Все мирные варианты, как бы враскачку, могут перейти в боевые в том случае, если они не проходят из-за ловкости противника или отпадают из-за его агрессивности.
Для сильного противника бывает необходима имитация мирного варианта с выходом в боевой, т.е. небольшой натяг в одну сторону и рывок - в противоположную.

31. **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЛОКТЯ (груди, горла, волос) ВЫВЕДЕНИЕМ ЛОКТЯ НА ОСЕВУЮ**



а) Выведение локтя, в отличие от 29, 30 можно делать как на маятнике назад, так и вперед. Захватить нас могут как одной рукой, так и двумя – работаем на любую. Если противник тянет на себя или его локоть опущен (уже близок к осевой) - этот вариант будет предпочтительнее, чем прочие. Одноименной рукой мы фиксируем руку супостата на груди (шее, голове), прижимая ее к себе, другой рукой бьем в локтевой сгиб захватившей руки сверху - к осевой - на себя, делая маятник назад и разворачивая плечи на 90°. (На самом ударе надо "помочь" партнеру согнуть локоть - приблизиться к нему своей "сгрудкой".) Противник не может ничем ответить при выведении его локтя на осевую. Это положение нужно поймать - оно и будет правильным. В мирном варианте нужен глубокий маятник - и мы без труда положим противника на живот. Можно качнул, маятник обратно, перейдя на залом, и опрокинуть нападающего на спину.
б) В боевом варианте не надо выводить противника из равновесия, а лишь, слегка развернуть и подать бочком на удар коленом. Тут делается маленький маятник и отходящая нога, притопнув, отскакивает от земли обратно – по ребрам. Все эти варианты в одно движение: колено идет, когда локоть еще тянется на себя. Эта работа (31 а, б) делается и в другом варианте: вместо того чтобы выбивать локоть противника на осевую левым кулаком, можно взять этот локоть снизу правой рукой и рывочком на себя и вверх опрокинуть противника или подать на "коленце".
в) При захвате руки выше локтя необходима незаметная сгрудка, руки слегка протягиваются на себя, как в 29б, и когда ладонь противника ляжет на грудь, мы накрываем ее одноименной

ладонью, защемляем обе ладони локтевым сгибом и выполняем 31 (а или б), выводя локоть на осевую за счет кручения кисти. Корпус не наклоняется - маятник назад. Это универсальный вариант - тут
не надо смотреть, как захвачена рука: изнутри или снаружи, за одежду или нет - главное контакт ладони на своей груди.
Точно так же можно вытащить локоть на осевую, работая на ладонь, защемив ее в подмышке (при захвате за грудь или за рукав). Здесь также можно вернуть маятник вперед, опрокидывая на спину.
Всякий маятник вперед может переходить в боевой вариант не только с коленом, но и с подхлестом локтем.
Варианты сгрудки (29а, 30а) также можно завершить выведением локтя, чтобы положить противника плашмя. Для этого одна из рук не освобождается до конца, а другая освободившаяся идет на локоть.
Естественно, все опрокидывания могут переходить в задержания.
Другим, еще более эффективным способом выведения локтя является разворот ладони противника большим пальцем вниз (ладонь и локоть находятся в осевой плоскости). Для этого ладонь противника прижимается (см. 29) там, где она была на захвате (грудь, горло, волосы и пр.) с ударом коленом или без него Левый наш локоток накидывается на локоть противника и осаживает его вниз. Захват ладони противника при этом не ослабляется (а делается он двумя руками. Здесь, как и во всех вариантах 31, происходит двойной болевой: на кисть и на локоть.

32. **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ГОРЛА (груди, волос и пр.) "ПРОДЕРГИВАНИЕМ ПО ОСЕВОЙ"**

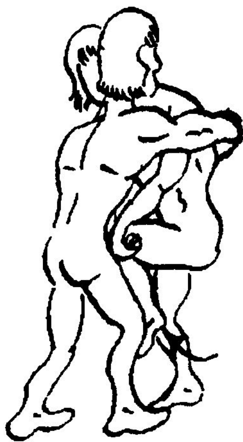
а) 

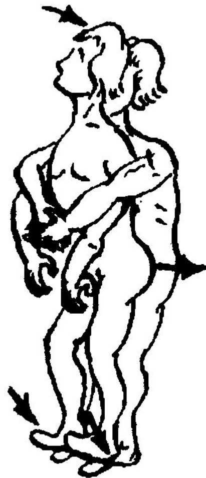
б) 

а) В мирном варианте мы накладываем свои ладони на ладони противника и вжимаем их в собственное горло (грудь). Далее, обходя по дуге (см. 25 и 30б) кисть противника, сгибая и разжимая ее своей шеей, продергиваем руку по осевой за себя. Сильная динамика: плечи от, а таз на - до удара тазом (который может перейти в бросок). Для того, чтобы положить противника на землю, достаточно усилить продергивание маятником назад, дожимая левым локтем его плечо. Можно откачнуть маятник обратно. Продергивание - надежный вариант при набрасывании на горло веревки или при захвате за ворот.
б) Боевой вариант делается сразу на продергивании - прямой (боковой, отмашка) коленом (32б) или другим коленом (32в) на возврате маятника, как в наружной защите (25) или в (31). Этот вариант хорош тем же - отсутствием анализа: что там - скрестное удушение, захват за лацканы, удавка и пр. - в любом случае кисть раскрывается. А отрывать руку от горла (как в современных школах принято) при таком раскладе ни к чему.
Захваты за ноги мы здесь опустим: отметив, что боевые освобождения Должны быть мгновенными - колено, рубящий удар и т.д., а мирные -выкручивание головы и пр. - известны, да в кругу не годятся.

33. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ТЕЛА (удар тазом)

а) б)





Все четыре вида захвата тела (с руками и без, спереди и сзади) устраняются единым движением: удар таза назад, руки вперед (с вкручиванием вовнутрь, во не выше плеч). Надо научиться работать тазом отдельно, так чтобы плечи стояла на месте. Таким ударом можно отбросить нападающего метра на три.

а) При захвате спереди с руками таз уходит назад, пропуская колено вертикально вверх (пах, ребра). Опускаясь, нога может работать пяточкой по стопе и снова подняться - по надобности. Не обхватывайте противника! Напротив, засовывайте руки между - на подъеме они будут отжимать таз, направляя удар. Контролируйте голову противника "сгрудкой". Отжимать противника надо, направляя руки в пах - так предотвращаются заходы на бросок.

б) При захвате без рук - все то же, плюс возможность обнять шею противника одной рукой (для контроля головы) и опрокидывание его другой рукой (нос, глаза) - после можно работать коленом под лопатку. Это же "объятие" будет контрприемом от броска. Зацепы ног здесь явно опаздывают. Опрокидывать надо не отталкивая, дабы противник не увлек вас, а подламывая ("ломок") под себя, при этом таз противника выводится в сторону - коленом под колено.

в) При захвате сзади - удар тазом должен решить все проблемы. Вместе с ним звучит удар обеих пяток в пол (а то и по стопе) и удар затылком назад- Последний и сам по себе достаточен, но и помогает грамотно ударить тазом. Руки, вкручиваясь вперед и вверх, не дают сойтись захвату, а если он сошелся, то на возврате таза вперед, с винтом - локоть работает по осевой: диафрагма, челюсть (при обхвате с руками). Или через верх - на осевую же - шея, голова (двойная отмашка локтями) при захвате без рук. Мы ведь в самом деле не знаем, каков будет захват: с руками или без, а может опять - удавка? В любом случае - удар тазом, а потом - локти через верх или через низ - это продиктует сам захват. Отрабатывать захваты надо с подхода (с прыжка) партнера, а не из статики. Удар тазом можно опробовать на "груше" или на "коне" (последний должен улетать с "копыт").

Мирные варианты связаны с работой по точкам.

б) При захвате спереди без рук, как замечено выше, - нос или глаза. Нос "находится" снизу - скользя ладонью от подбородка. Глаза накрываются сверху: указательным и безымянным пальцем. Давление вверх, под надбровные дуги. Такая работа совершенно безопасна, а сам факт закрытия глаз имеет большое психологическое значение.

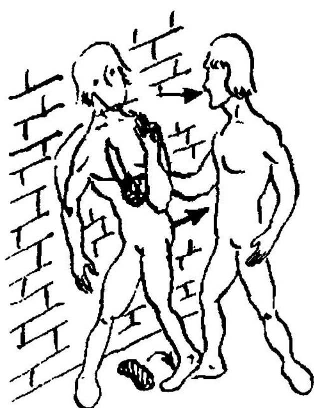
а, в) При захвате с руками (и спереди, и сзади) захватить мошонку (левой рукой если противник в зимнем), быстро сжимая и разжимая. Все эти варианты (а -в) пригодятся, если мы окажемся в партере.

Если вас успели поднять в воздух, работайте тазом, заканчивая "волну" обеими пятками по голени, а рукой - на мошонку. Если вам случилось упасть с партнером, не надо кататься, постарайтесь встать побыстрее, опираясь на те же самые точки (пах, нос, глаз) и противник поможет вам

подняться. Сделав захват болевой точки, мы сначала подтягиваемся так, чтобы быть над ней, а затем встаем, опираясь на нее.
Во всех случаях могут иметь место удары лбом, плечом, грудью. Последние два очень сильны в кулачной технике.
К сожалению, во всех учебниках (и наших, и "восточных") захваты рассматриваются в статике: нас держат, а мы красиво освобождаемся. В реальной ситуации опасна динамика: нас схватили и рванули (ударили, бросили, повисли на нас и т.д.). Поэтому важно нарабатывать реакцию на захват (тело в русской традиции всегда наклоняется от нападающего): сгрудка, удар тазом и т.д. Куда мы пойдем - на него или от, и какое будет продолжение, должно зависть от рывка противника. Все освобождения должны быть взаимозаменяемы, ведь мы не знаем, как нас схватят, а рассуждать некогда.

34. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НОЖА (пистолета и *пр.)*
Защиту от оружия мы разбивали на три этапа.
Упреждение ударом.
Собственно защита (25 - 27).
Освобождение от приставленного оружия.
Последним этапом обычно пренебрегают, увлекаясь блоками, но он-то как раз самый злободневный.

а)



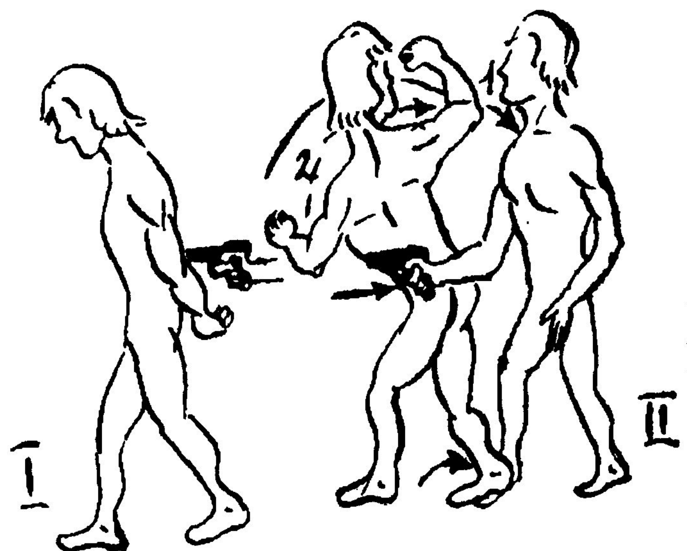
б)



Несколько общих правил.
Маятник всегда в сторону ножа (не убегать!). Тем более, если нож прижат, не ослаблять давления на лезвие (ствол), иначе могут рефлекторно пырнуть (стрельнуть).
Наматывание на тело и выкладывание лезвия (ствола) плашмя на себя (на тело противника, землю, стенку - по обстановке). Направление наматывания складывается из двух движений, указанных самим оружием (если мы его видим или чувствуем): вверх - вниз и вращение.
Поскольку мы всегда идем на нож (не на противника - он может быть и в стороне), всяческие прижатия нас к стене и пр. роли не играют. Но запас движения надо подготовить: например, вас поднимают на носки, уперев нож в подбородок. Надо встать на носки, сгибая колени, чтобы была возможность уйти вверх от лезвия, наматывая его на шею (плечо, щеку). Или же лезвие направлена вниз, а вы уже сидите и вниз, вроде бы, некуда - надо уходить винтом, наматывая нож в сторону и т.д.
Фиксация оружия на теле, если оружие досягаемо и руки свободны. Фиксация идет одной (или двумя) руками, вместе с ударом (на картинке (34 намечен подхлест правым локтем). Удары, по возможности, дублируются, локоть-колено. Если бы некто держал нас за руки, пришлось бы работать только коленом, без фиксации.
Смотреть в сторону. Особенно с пистолетом, чтобы не выдать себя взглядом.
Удары можно завершать опрокидыванием, применяя арсенал 29-33, заломы плеча т.п., а также "коленце" под бедро.

При подведении ножа к горлу следует идя, на нож, подводить под него плечо или щеку (346), дабы ими "наматывать" лезвие. Продолжением в предложенном варианте может быть нырок под правую руку (с ударом таза) с вжатым к щеке ножом и пр. колено в корпус. (Правая рука противника зажимается нашим правым локтем). Можно раскрутиться и в другую сторону. Нужно опробовать все возможные варианты. Правила общие - и все многообразие сведется к 5 - 10 случаям.
Ножа может быть и два и под разными углами. Да и с одним сгоряча можно ошибиться с направлением. Однако с опытом тело научается наматывать любое оружие.
Случаются ситуации, из которых, кажется, не выйти. Здесь дело не в ноже, а в грамотном задержании, поэтому требуется игровое решение: инфаркт, судороги, например. Еще лучше смех. Песенка очень может помочь. Нападающего не стоит пугать, но и страх показывать не надо. Лучшее, что можно сделать, это озадачить непонятным поведением.
Освоив предложенную технику, можно смело применять ее и от ударов, идя в атаку и наматывая на себя оружие и конечность противника.
Это очень интересно в круговом бою, когда нет времени на проведение зашиты, да и на анализ атаки - на разглядывание, чем и как вас бьют.
Третья фаза за отсутствием времени может опускаться. Таким образом, мы наносим удар одновременно с наматыванием.
Возможен еще один режим работы, в котором удар оставляется на потом, а наматывание переводится в удар в третьего или в стрельбу по третьему, четвертому. В этом случае не стоит бороться за нож (пистолет) - его могут не отдать. А даже если "отдадут", где гарантия, что пока мы отбирали, не выстрелит кто-то третий. Мы наматываем оружие (см. 34а) и выкидываем нож в третьего ударом под локоток с ударом тазом (или коленом), чтобы нападающий не помешал. На "намотанный" пистолет мы накладываем правую ладонь и ею жмем на указательный палец противника и поворачиваем ствол - а он плотно прижат к нам - всем корпусом. Пока идет стрельба, мы работаем коленом или последний выстрел оставляем для хозяина пистолета. Автомат также можно выложить на тело, но так, чтобы не помешать движению затвора.

35. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОРУЖИЯ (продолжение)



При подводе оружия со спины или при конвоировании сразу идем тазом (или плечами - если в затылок) на противника, в зависимости от обстановки поворачиваясь в разные стороны. Оружие при этом может отводиться (выбиваться) ударом руки или забираться в подмышку. Четыре основных варианта: вращение вправо-влево, с захватом руки и без. Далее, как можно более плотный контакт или хотя бы сближение таза и работа локтем-коленом.
Если оружие не контактирует со спиной и вы не можете определить расстояние до него (по звуку шагов, по тени), нагнитесь, уронив очки (завязав шнурок), и, наблюдая между собственных ног,

определите дистанцию. Например, можно "подвихнуть" ногу и вынудить конвоира подтолкнуть вас стволом и т.п.
При пистолете, наведенном в упор, главное - маятник с вертикальной восьмеркой (см. 25 - 26), обходящий ствол (смотреть в сторону). Для отвлечения внимания можно "напомнить" противнику о необходимости спустить с предохранителя и т.п.
На маятнике можно:
Выбить пистолет отмашкой правой ноги под локоть (левой - под кисть),
ударом двух ладоней - левая ребром, правая - со стороны большого пальца -
называемые "ножницы".
Отвести руку левой ладонью или предплечьем.
Выстрелить из пистолета в нападающего или в сообщников: "ножницы"
на маятнике - левая ладонь на тыльную сторону его ладони, держащей рукоять
а правая (большим пальцем) - на указательный палец стрелка.
Все варианты должны завершаться правым коленом, а в 3-м - после колена возможно несколько прицельных выстрелов.
С автоматами те же дела, что и с ножом (34 - 35), да и возможность использовать их как рычаги.
Выбивание здесь неуместно. А от штыка см. наружную защиту (25 - 26), которая хороша противнику за спину - под левую его руку и работая левым локтем, коленом.
Вообще АКМ оружие крайне громоздкое, не удобное для рукопашного боя, особенно опасное для соседей нападающего.
Слава Богу, техника кистеней и шелепуг сейчас позабыта (Не забыта, прим. автора сайта) и нам не придется- мы надеемся - показывать защиту от них.